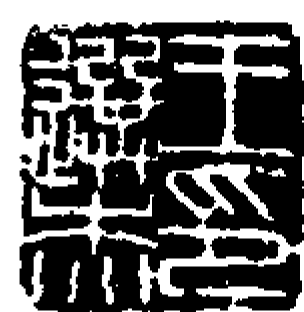
警　　告

书中介绍了一些常见及罕见的武器的打斗方法。这些武器看似平凡，但实施之际却极具效果，将使对手不死即残，故在训练时请加倍注意，以免对自己及同伴产生严重的伤害。在真实打斗中亦不可轻易使用，以防产生难以挽救的严重后果。若非身处危及性命的险恶境地，万不可随意出手，否则，在打斗中使用本书所介绍的技巧取得胜果，则难保不引来法律上的纠纷！

搏击之道虽重力的变化但尤重精神——

王选杰



王选杰先生为本丛书的题词

王选杰先生：

中国当代著名武术家

中国大成拳第二代正宗传人

中国佛学院拳学教师

美国旧金山国术馆海外特别顾问

法国明山大成拳馆荣誉馆长

南普陀寺慈善事业基金会理事

前　　言

武术器械的种类繁多，自古就有"十八般武艺样样精通"之说。十八般武艺指：刀、枪、剑、戟、镗、棍、叉、耙、鞭、锏、锤、斧、钩、镰、扒、拐、弓箭、滕牌。

本书从全新的角度介绍一些常见及罕见的武术器械，甚至包括日常生活中的常用物品。主要有筷子、拐、二节棍、带锁、钩镰、短棍、小刀、九节鞭等器械。

器械练习基本上是从拳术的基础上演练而来的，只是在练习内容、基本动作和演练要求上较之徒手练习要多要高一些。器械练习时，同样要求全身整体协调配合，闪展腾挪、窜蹦跳跃、身械合一，手眼身法步有机统一，也要做到"上下相随，内外合一"。应使身体各部位协调配合，如此才能顺应局势，较好的发挥出器械的作用。各种形式的器械均有不同的特点、风格和各自的演练技巧。长有长的优点，短有短的打法，望大家在训练时配合好步法、身法，以适应实战的需要。古云："拳成兵器就，莫专习刀枪"。大家若能获得拳中之真理，对路线高低之方向，接触时间之火候，果能意领神会，则刀枪剑棍种种兵器，稍加指点，俱无不精，此后遇到从未见闻之兵器，稍加体认，则能运用自如，如入行家之手。同样，在进行武术器械训练的同时，对拳脚技术的完善亦有很大的益处。

在武术器械的训练及实战中，有一点是特别应该注意的，就是未持械手的配合。这看起来很简单，其实我的很多学生在训

练时均忽略了这个问题，犯下了同样的错误。众多习武者在进行武术器械的训练时，均一味的用器械攻击，而好像遗忘了未持械手及双腿的存在。在徒手训练时还可手脚并用，拳脚配合，而一使用器械却根本配合不上。望广大习武者在训练及实战中牢记一点，武术器械只是手臂的延长，持械后应与徒手时一样，拳脚完美配合，形成整体配合的潜意识，完善自身的良好技术定型。如此才可发挥出器械的最大效用，与人体合而为一，尽最大可能来提升自身的功夫。最后使自身达到无论手拿任何物体，均可随心所欲地使用，以成功保卫自身的安全，以无所谓器械与徒手。

训练是提高各位武术水平的一种手段，我深盼大家能通过武术器械的训练，掌握各种器械的打斗方式，使其确实成为自己的东西，不断完善自身技术及理论体系，形成一整套独特的打斗模式。

我在此要提到的一点，亦是非常重要的一点，即本书所讲述的各种器械的打斗技法，只是为读者提供一个方便之门，引大家进入拳学殿堂之门径，各位切不可拘泥、局限于此，应知其只是一种手段，而非最终目的。

望习武者能致力于武术器械的学习及训练中，并不断体悟其中深层次的东西，必能从中窥得武器的奥秘。并能在遭遇不测时，真正运用武器去保卫自己及自己所热爱的人的生命安全。这种精神亦将超越于个人的生命之上。

大家若能在完善器械的训练过程中，加强对精神的锻炼，进行自身的完善。利用从中获致的有利因素，活用到学问、事业的开创中，则吾愿足矣！

由于时间仓促，加上本人水平有限，本书难免有误。敬请武术界同仁及广大读者批评、指正。

目 录

十八般武艺

“十八般武艺”又叫“十八般兵器”原是泛指多种武艺，后来逐渐附会成18种兵器了，但它的内容在各个时期却有不同。

最早是汉武帝于元封四年（公元前107年），经过严格的挑选和整理，筛选出18种类型的兵器：矛、镗、刀、戈、槊、鞭、锏、剑、锤、抓、戟、弓、钺、斧、牌、棍、枪、叉。

到了三国时代，著名的兵器鉴别家吕虔，根据兵器的特点，对汉武帝钦定的“十八般兵器”重新排列九长九短。九长：刀、矛、戟、槊、镗、钺、棍、枪、叉；九短：斧、戈、牌、箭、鞭、剑、锏、锤、抓。

元末明初的施耐庵在《水浒传》第二回中描写九纹龙史进拜王进为师习武时说：“哪十八般武艺？矛、锤、弓、弩、铳、鞭、锏、剑、链、挝、斧、钺、戈、戟、牌、棒与枪、扒”。

明代万历年间，谢肇制在《五杂俎》中说十八般武艺是：一弓、二弩、三枪、四刀、五剑、六矛、七盾、八斧、九钺、十戟、十一鞭、十二简、十三槁、十四殳、十五叉、十六钯头、十七绵绳套索、十八白打（白打，即徒手搏击）。明万历年间天启人朱国桢在《涌幢小品》卷十二中载十八般武艺为：“弓、弩、枪、刀、矛、剑、盾、斧、钺、戟、鞭、锏、挝、叉、殳、耙头、绵绳、白打。”清代褚人获在《坚瓠续集》卷四中对十八般武艺记载了两种说法：一作矛、锤、弓、弩、铳、鞭、锏、剑、链、挝、斧、钺、戈、戟、牌、枪、扒、棍；一作

弓、弩、枪、刀、剑、矛、盾、斧、钺、戟、鞭、锏、槌、殳、叉、钯头、绵绳套索、白打。

从以上各说看，十八般武艺所列兵器大同小异，形式和内容却十分丰富。有长器械、短器械、软器械、双器械；有带钩的、带刺的、带尖的、带刀的；有明的、暗的；有攻的、防的；有打的、杀的、击的、射的、挡的。

可见，十八般武艺中所列的兵器，大部分成了今天的武术器械。当然，随着武术运动的发展，今天的武术器械，在形式、内容、名称等方面，较之古代的“十八般武艺”更加丰富多彩了，但仍不过是古代“十八般武艺”的继承和发展。而在今日的武术竞赛中，最为常见的可说是刀、枪、剑、棍了。

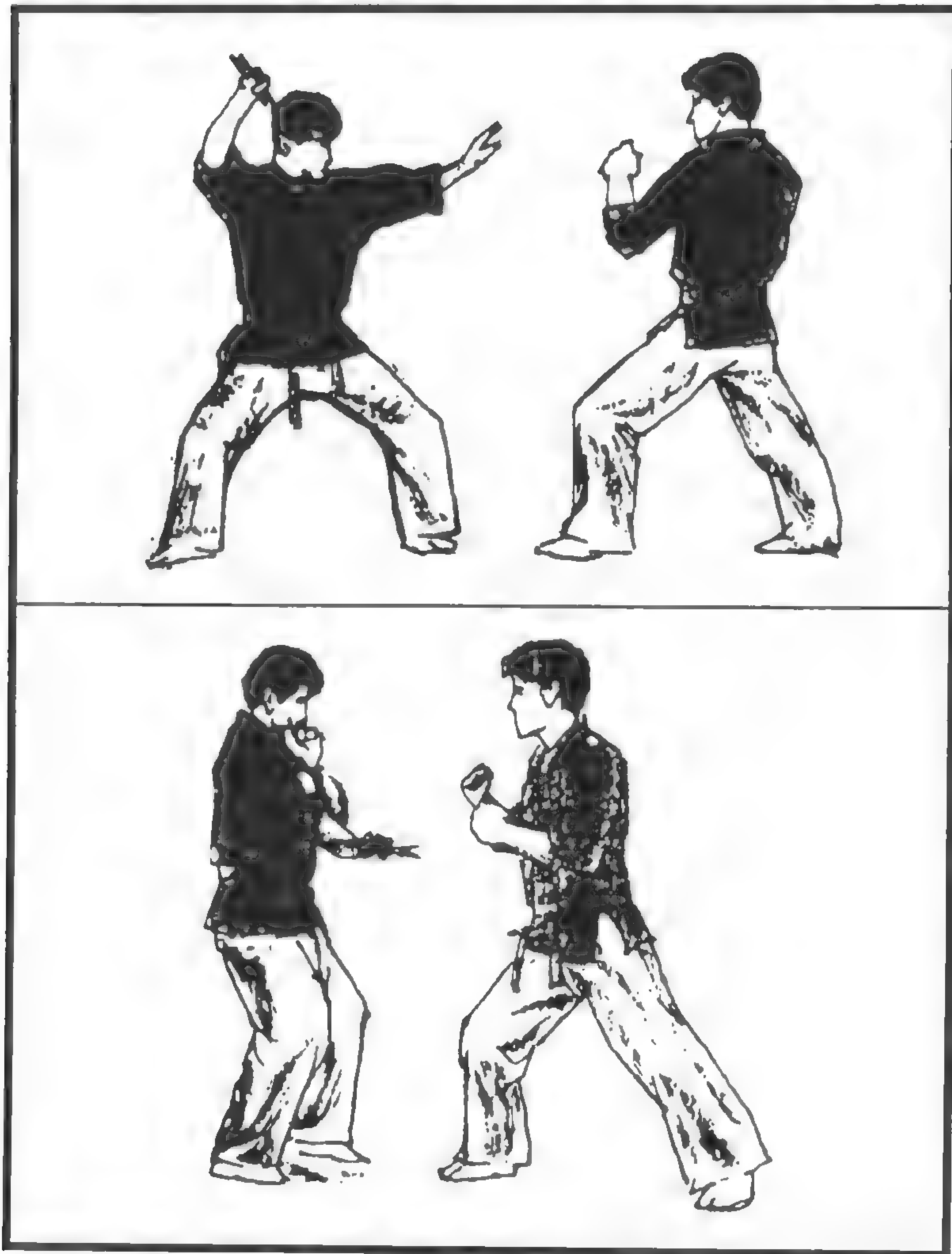
一、致命武器——筷子

筷子是种普通的餐具，人们在日常生活中均习以为常，谁也没有想到将它用作打斗时的武器。然而，将筷子用于打斗中，有时可收到意想不到的效果。

筷子的一端较尖，对人体的一些要害穴位可进行有力的打击。另外，筷子相对于人的手而言，延长了打击距离，可减少步法的移动，成功的实施攻击及反击。将劲力集中于筷子，可使其深入人体一些器官的内部，产生类似于利器的伤害。

当你在家中休息或正在就餐时受到攻击，筷子可成为你良好的防身武器。其实，你只要善加利用，任何一件普通的物体，都能成为你的防身自卫武器。

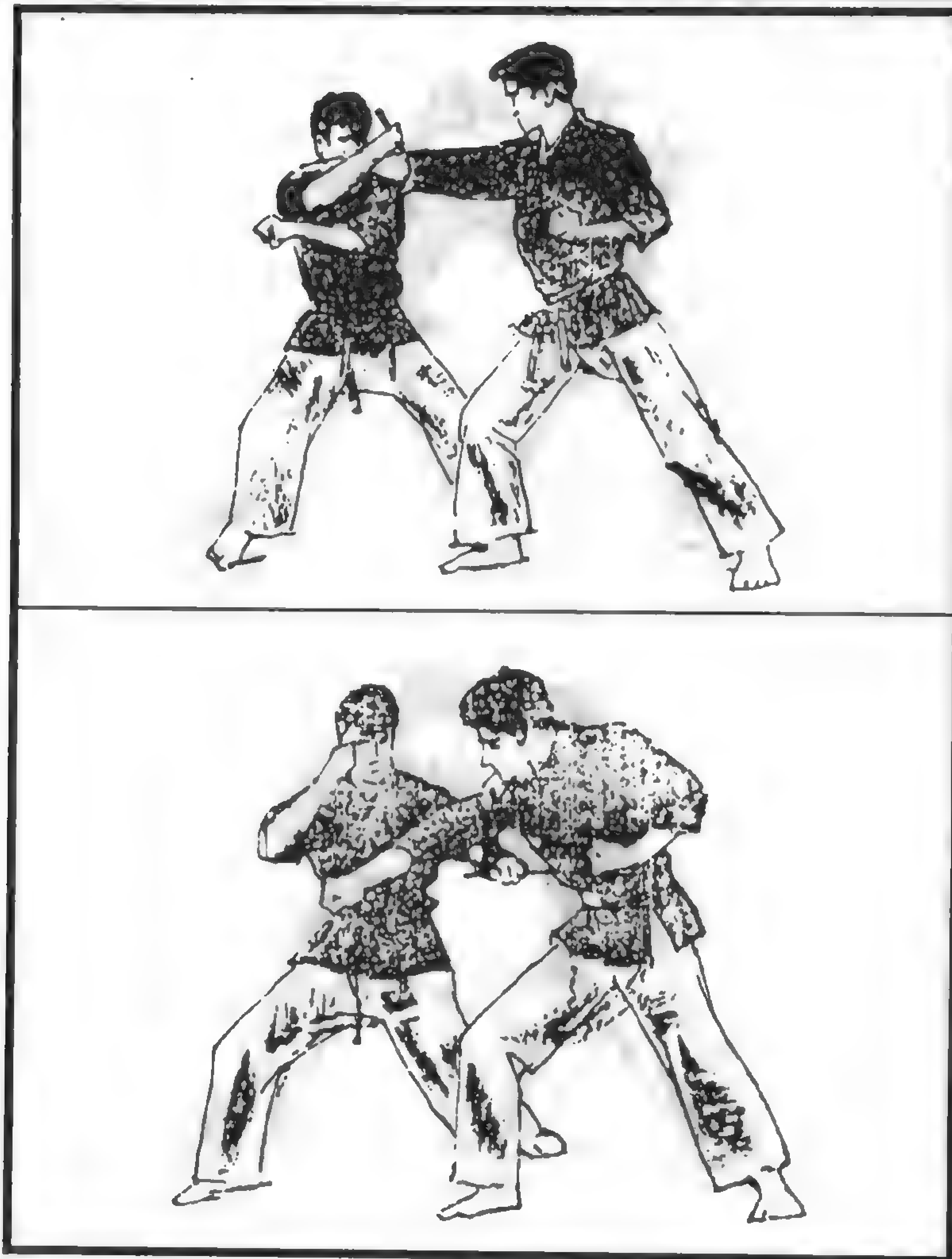
你在运用筷子进行自卫术的练习时，一定要培养自身在打斗时所需的精神，如此才能进一步运用及发展武术。



斜向上步外架与攻击——刺穿太阳穴的技法

1. 双方以准备姿势对峙。我方右手将筷上举，左手前伸，左脚在前站立。对手成左弓步站立。

2. 对手将右脚向前上步，准备实施攻击。我方将右脚向前移进，做好防守准备。



3. 对手用右直拳向我方头部攻击，我方则迅速将身体移至对手外侧，用右前臂格挡，并将右筷刺向对手右前臂。

4. 随即用左筷向对手肋部攻击。





5. 我方将双筷上举。

6. 刺向对手的太阳穴。





7. 我方将右筷移至对手的另一侧。

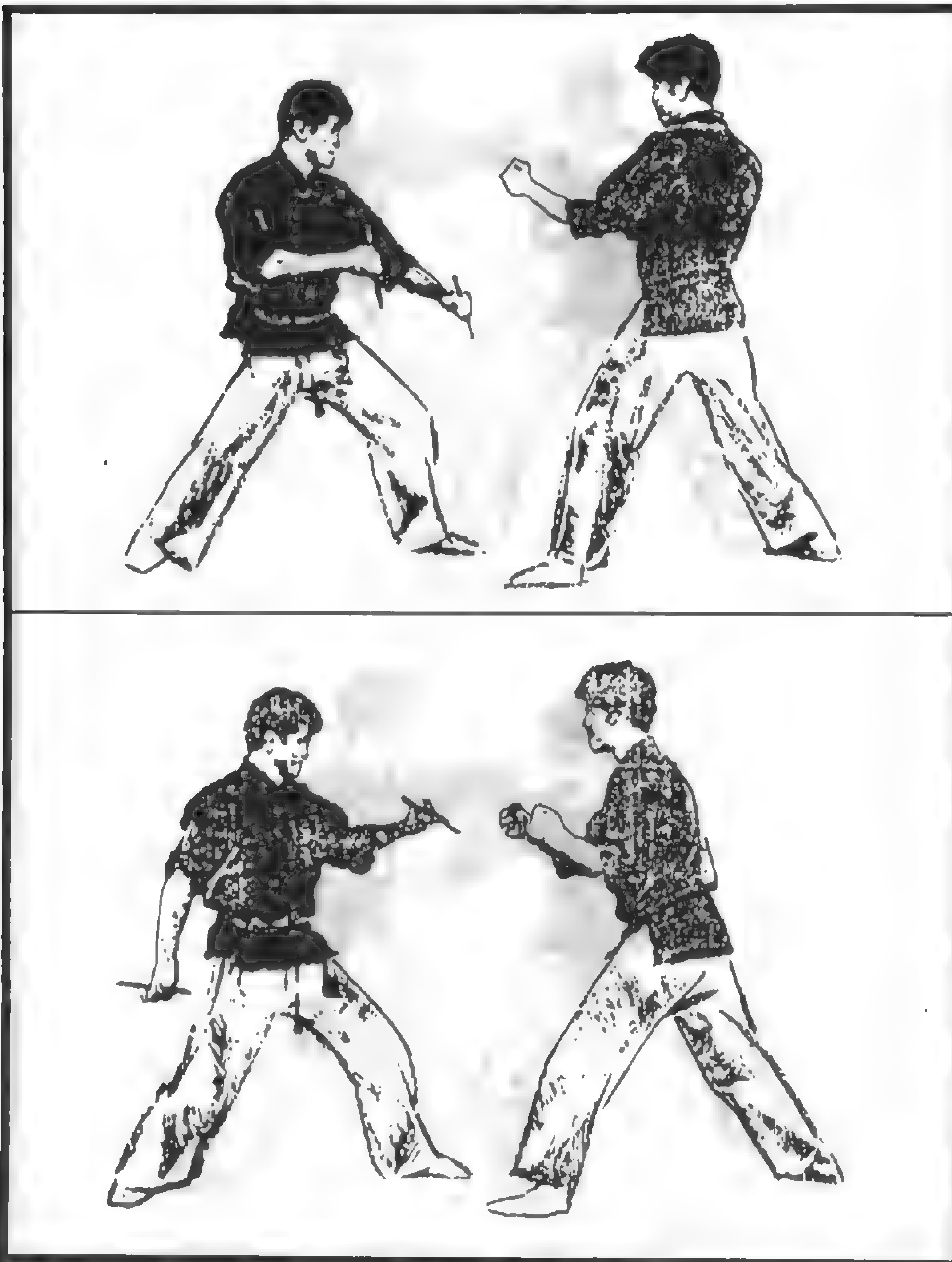
8. 向对手的另一太阳穴攻击。

动作要点:

身体移动要迅速,防守反击要连贯、协调、一致。

实质剖析:

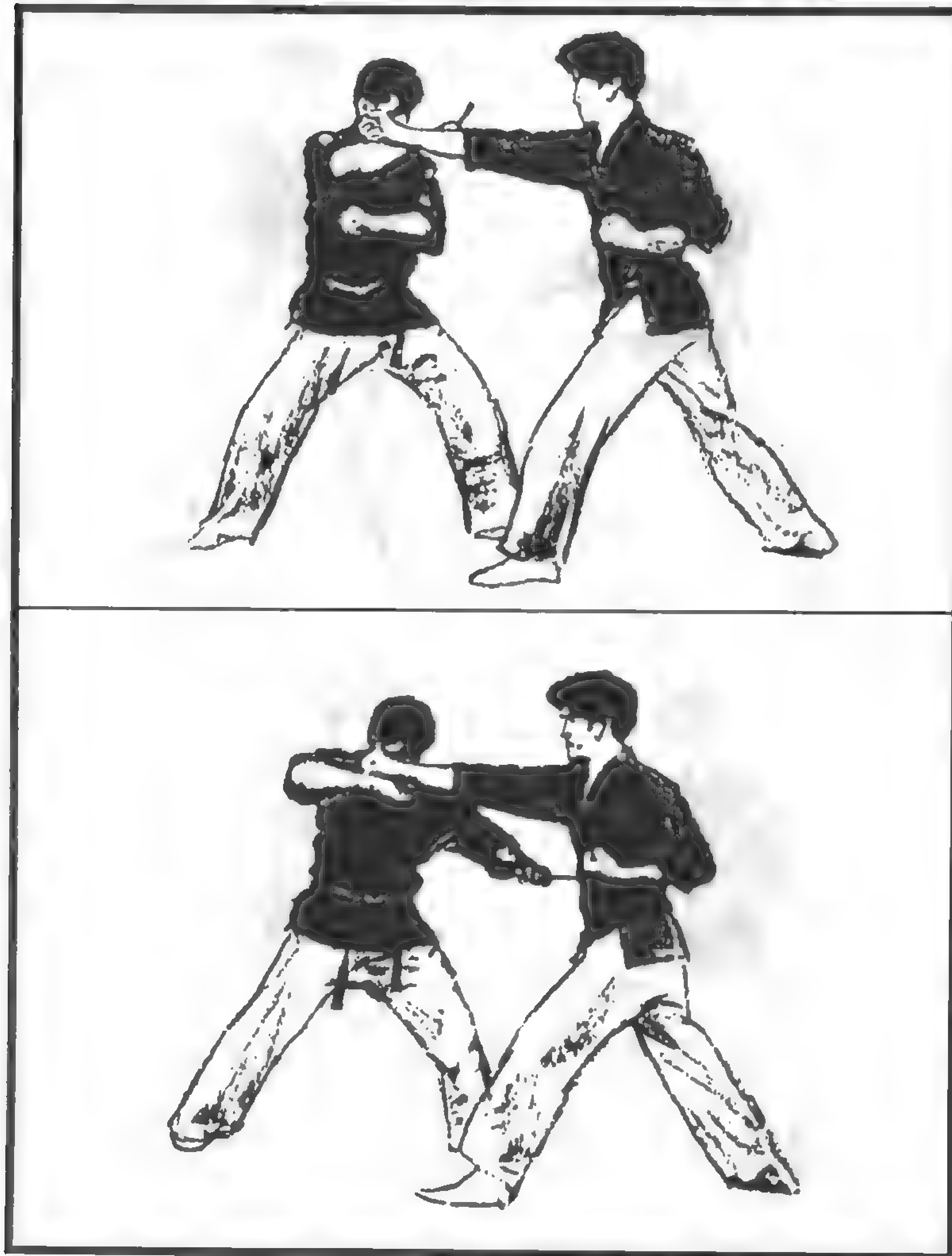
此技术是移动到对手的外侧来实施攻击的。闪到对手外侧的攻击较安全,从此安全角度出击,对手难以立即实施第二次攻击。在完成上述技术动作时,侧闪的同时应用后手格挡,此时可迅速用前手攻击。若用前手格挡,则难以立即实施反击。



移步外格与连环刺击——插穿腹股沟的技法

1. 双方以准备姿势对峙。

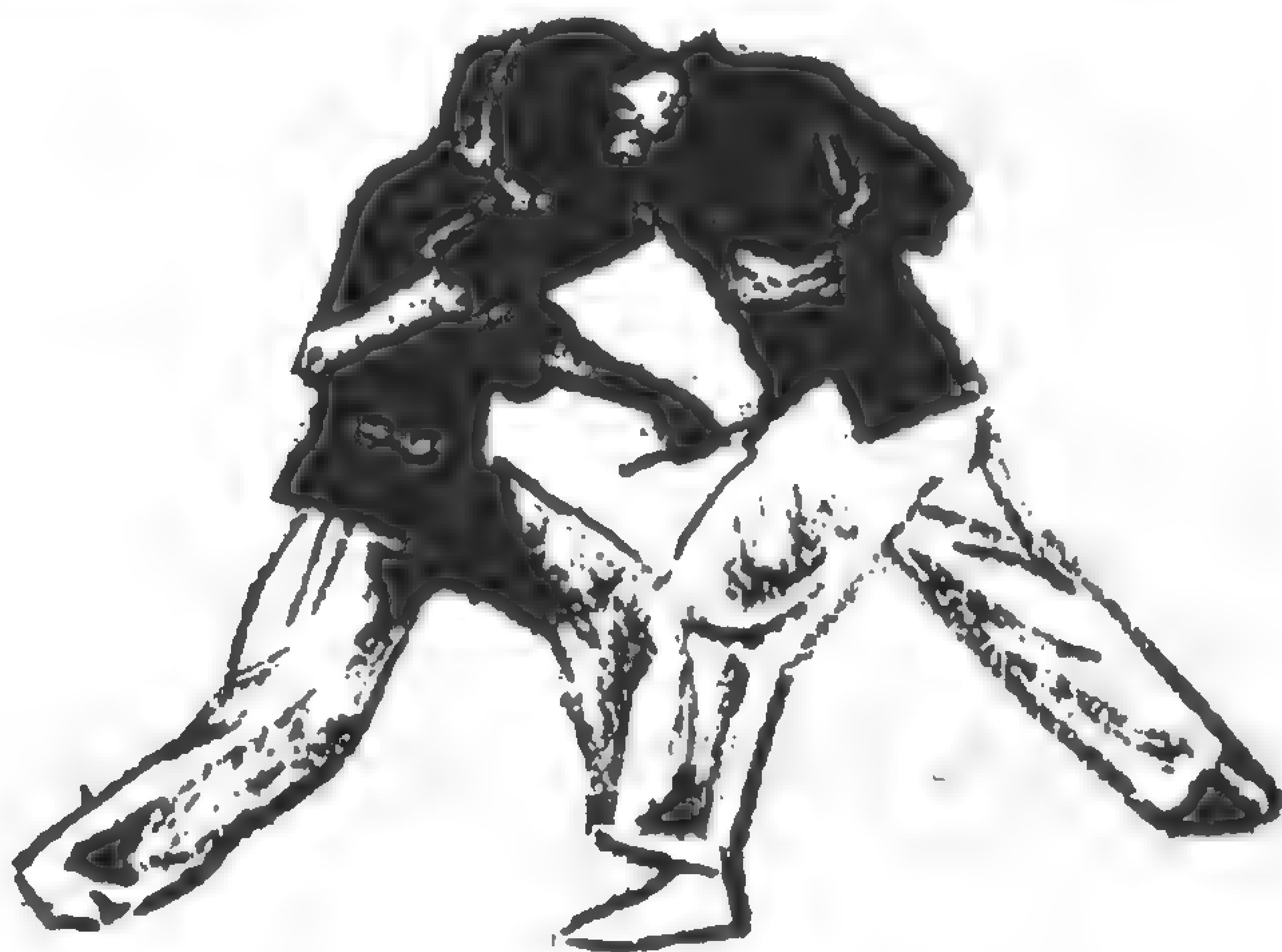
2. 对手身体前移，准备实施攻击。



3．对手将左脚上步，同时用右拳攻击，我方移至对手的外侧，用右前臂格挡。

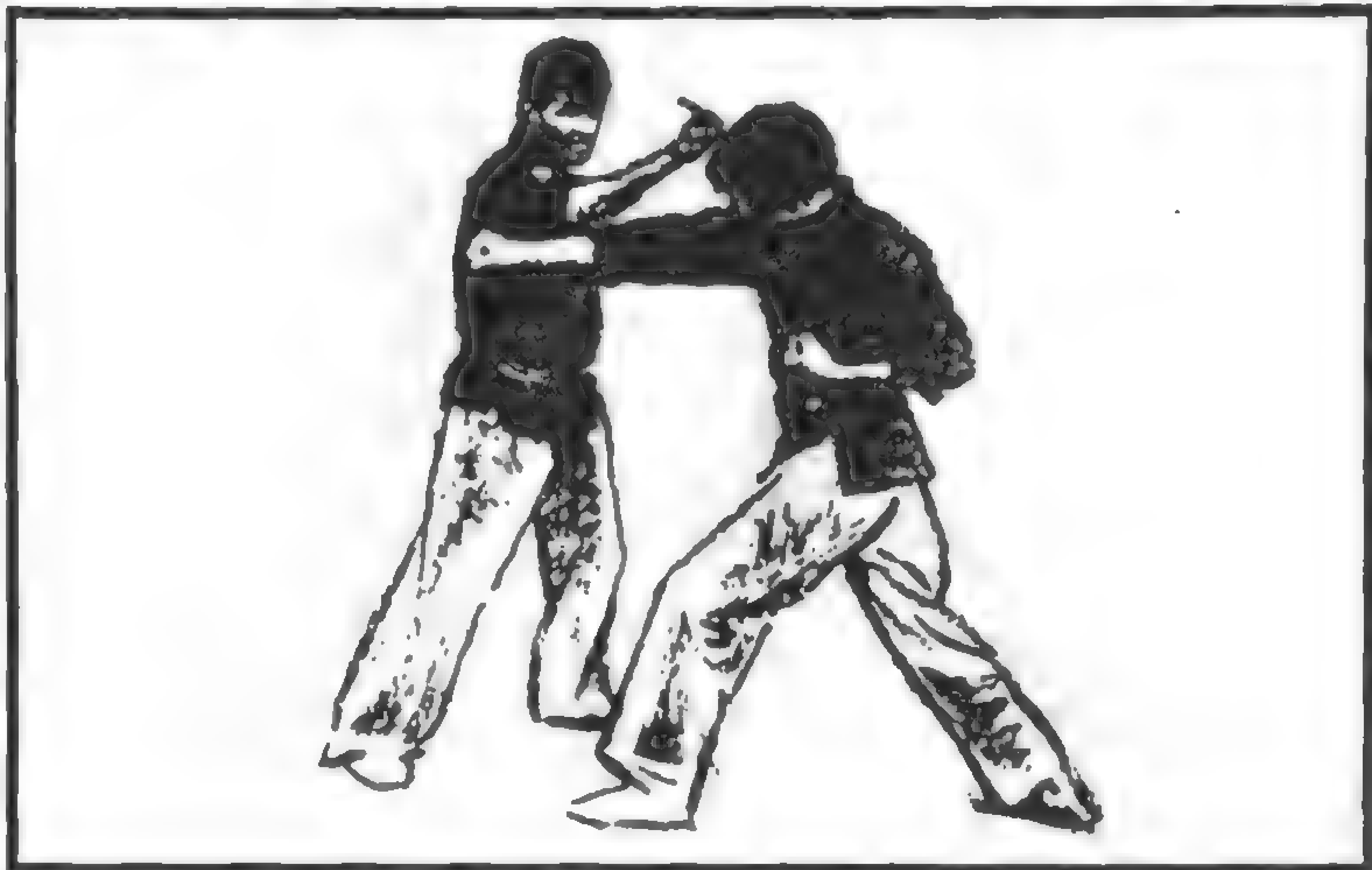
4．我方随即用左筷刺向对手的肋部。





5. 我方将右手下落。

6. 用右筷刺向对手的腹股沟。



7. 随即用右筷击向对手的太阳穴。

动作要点：

格挡、移步、反击要协调、连贯。

实质剖析：

此技术实施的要点与前面的技术类似，唯一不同的只是反击的部位有所不同。





腕部技巧——伤筋、断腕、穿眼技法

1. 对手用右手抓着我方右腕。

2. 我方向上旋转手腕，使对手难抓牢，并将右筷置于对手的腕部上方。





3. 用右筷向下刺击对手的腕部或前臂。

4. 使对手的左膝下跪。





5. 我方用左筷从对手的耳部后方击向其头部。

6. 随即用右筷刺向对手的颈部。





7,8. 我方移步到对手的后方,用双筷刺向其双眼。



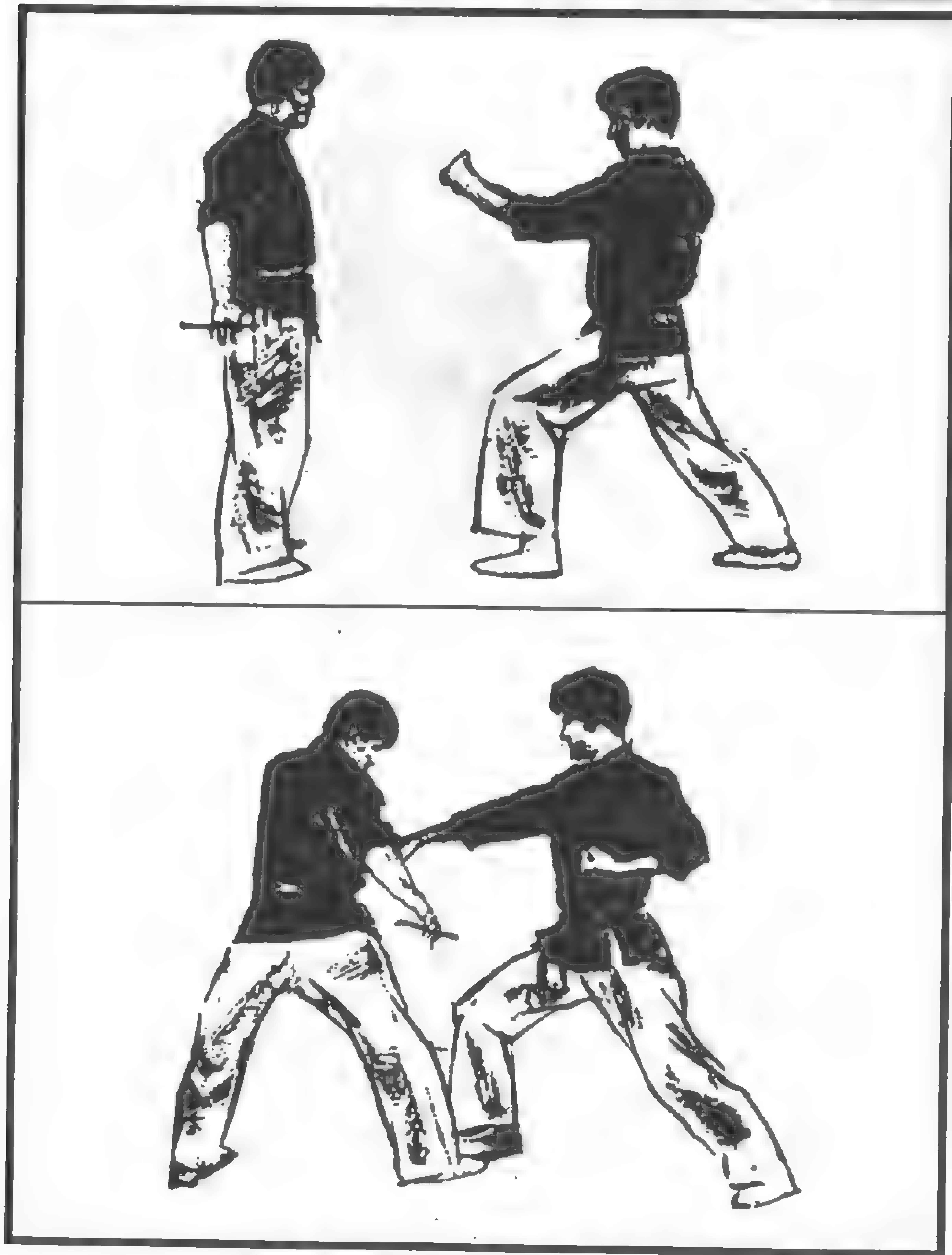
9. 完成上述刺击动作。

动作要点：

上旋腕部时迅速有力，移步攻击协调、连贯。

实质剖析：

此技术是利用双筷来实施的腕部技巧。在对手抓腕时，可灵活的利用双筷来插击对手。实施技术的同时，防守好对手的反击。



格挡,侧闪,攻击——断喉技法

1. 双方以准备姿势对峙。我方并步站立,双手握筷。对手左弓部站立。

2. 对手将右脚向前上步成右弓步，并用右拳实施攻击，我方亦将右脚上步以贴近对手。





3. 我方用右前臂使对手的手臂弯曲。

4. 我方向左后方转体,左脚插步贴近对手。





5. 继续向左后方转体，并用左筷击向对手的腹部。

6. 我方用右手攻击对手的喉部。





7. 随即用右筷击向对手的腹股沟。

8. 完成上述动作。

动作要点：

插步贴近对手时要迅速，反击要有力。

实质剖析：

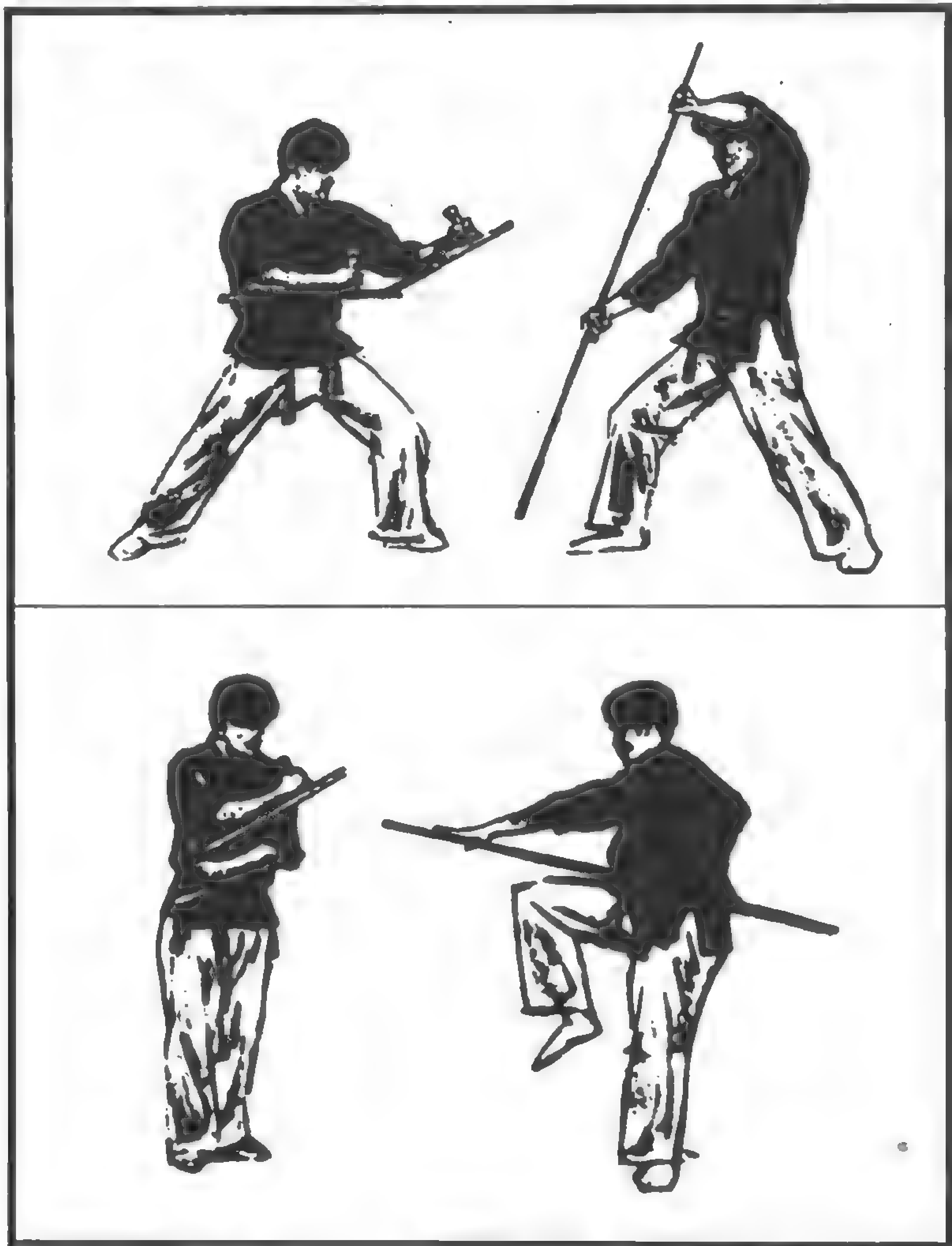
此技术是种近身攻击的打法。筷子较短，必须贴近对手以达到攻击的距离。此技术在实施中，有个插步转身的动作，有一瞬间背对对手，此技术的转身动作是在对手的内侧进行的，对手较易反击。故实施此动作必须迅速且密切注视对手。

二、农夫自卫杀敌的用具——拐

拐是种具有独特风格的自卫武器。这种武器便于携带且极具杀伤力。曾一度被日本和美国警方用做巡警巡逻时的武器，以代替老式的警棍。由于短拐曾是警方实施暴力的工具，故其打斗技巧及原理一直未公开，后由于种种原因，短拐的击打技术才渐为人知，其在实战中的价值不得不使人惊讶！

拐是日本古武道武器的一种，这种古老的武器已包括了 20 多种不同的类型。

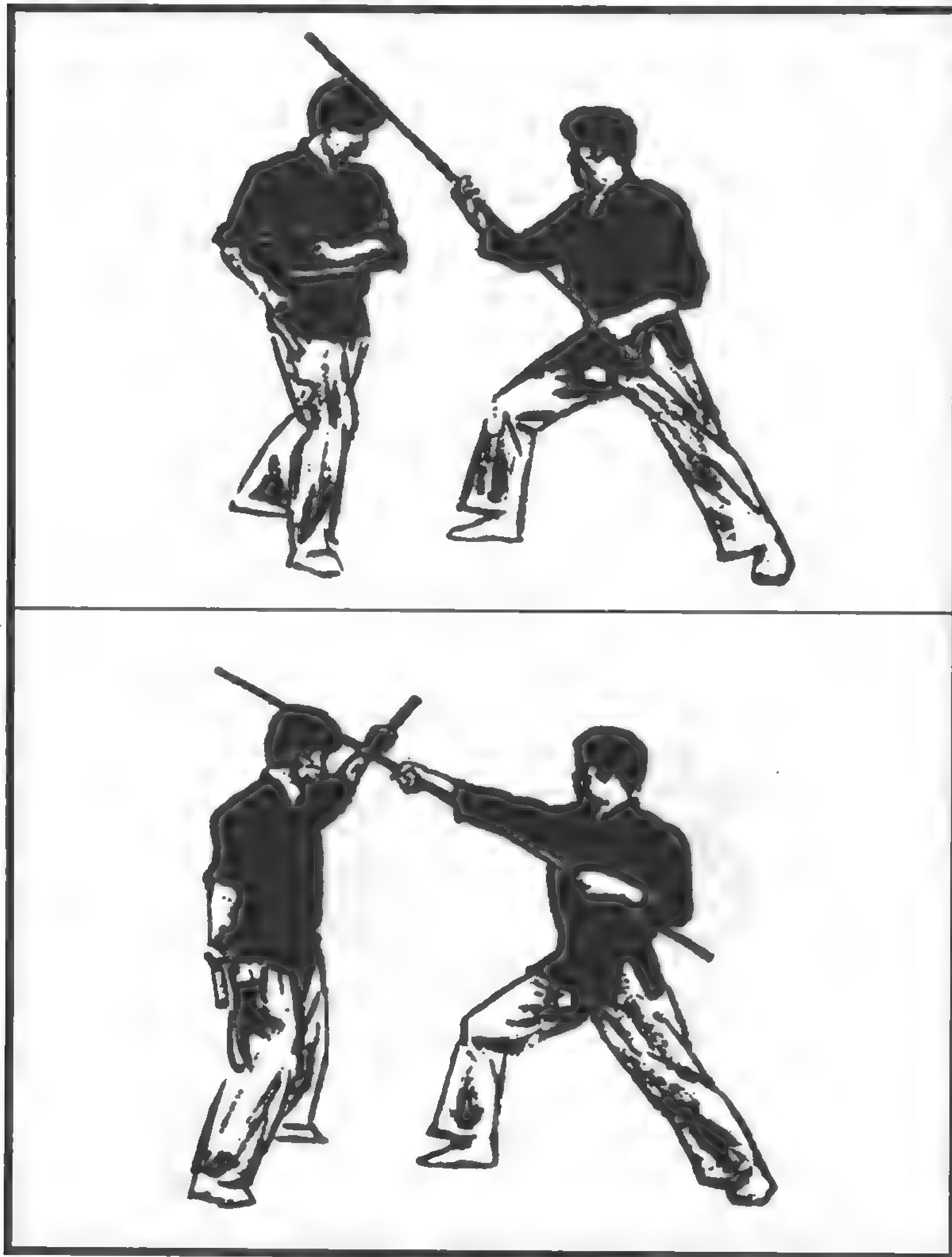
所有的古武道武器，包括拐，最初均是古代冲绳岛人们用于钓鱼、种田等来谋身的普通工具。例如拐，就是磨谷用的器具的手柄。



侧步防守与反击——颅内损伤的技法

1. 双方以准备姿势对峙，我方成左弓步姿势，双拐成基础握。对方成右弓步站立，双手握棍。

2. 对方提右膝准备用棍攻击，我方将双脚并拢，准备实施格挡。



3．对手用棍实施攻击，我方将右脚向右侧上步，同时准备用左拐实施外侧格挡。

4．当对手的长棍攻近时，我方用左拐向外侧格挡。





5. 我方随即用右拐迅速向对手的头部击打。

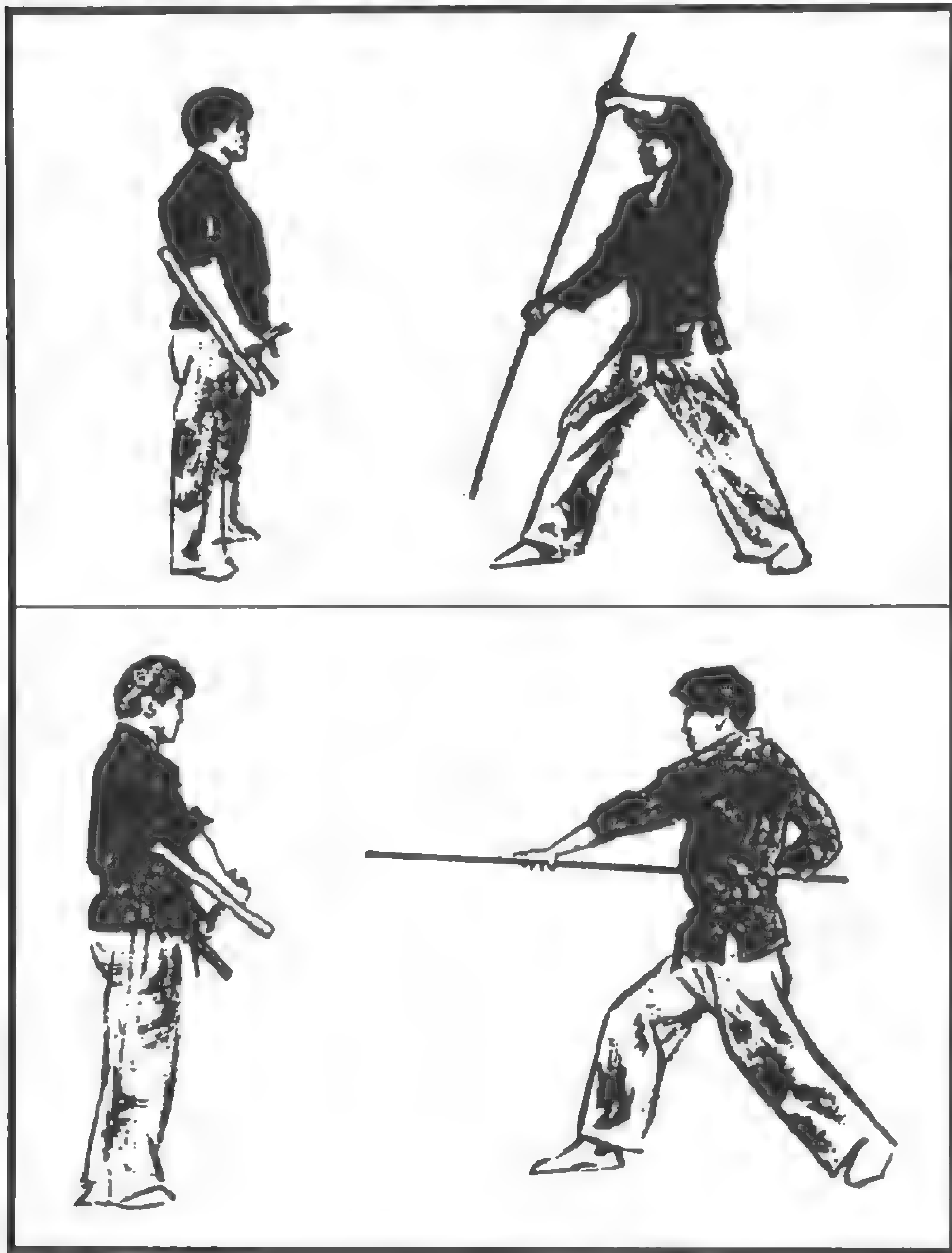
6. 完成上述动作。

动作要点：

防守要及时，反击要准确。

实质剖析：

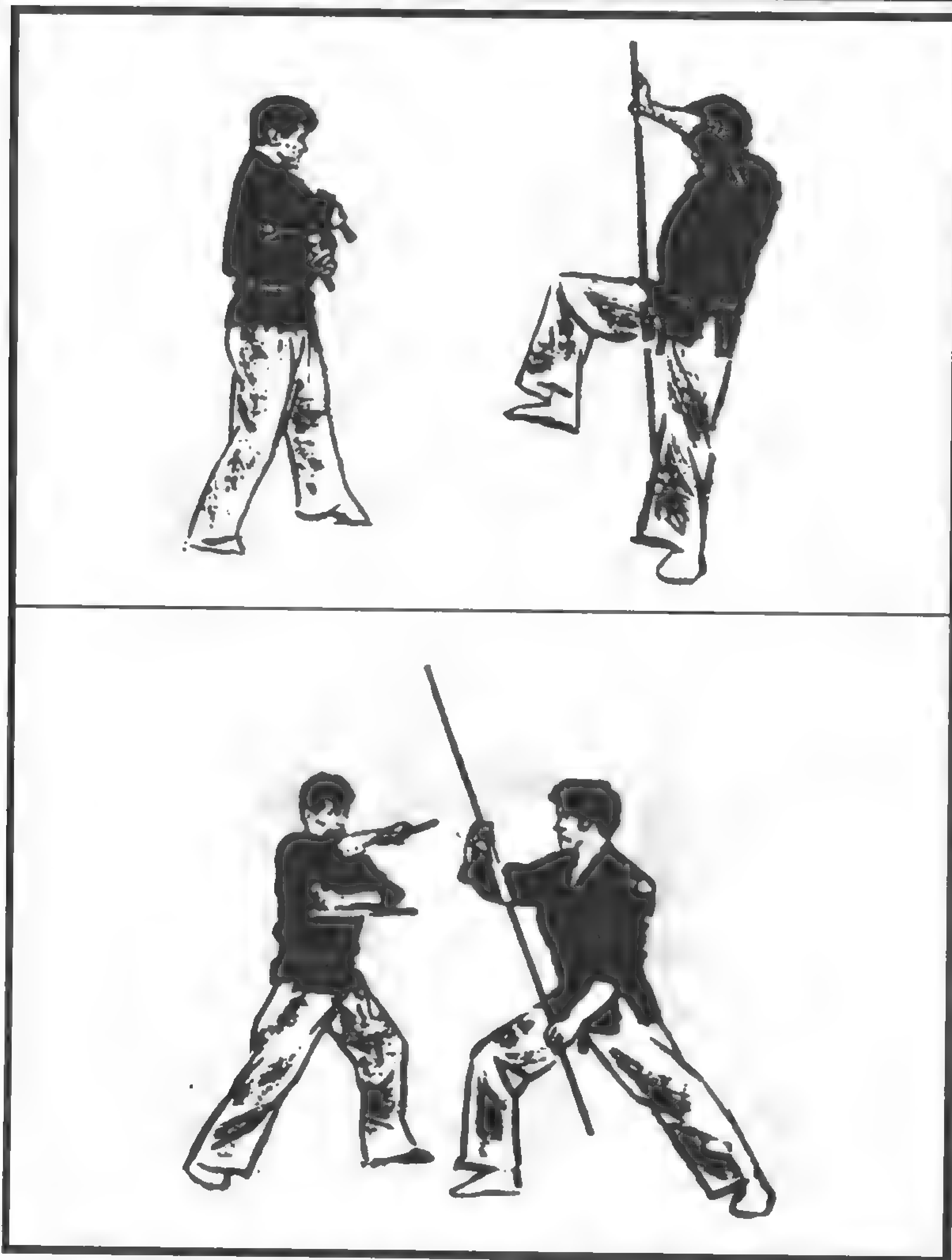
拐对棍是短对长的打斗，打斗的距离问题非常重要。外格对手长棍的同时迅速移近距离，达到短拐的打击距离，再迅猛反击对手。



斜向上步格挡与反击——断腕、击喉技法

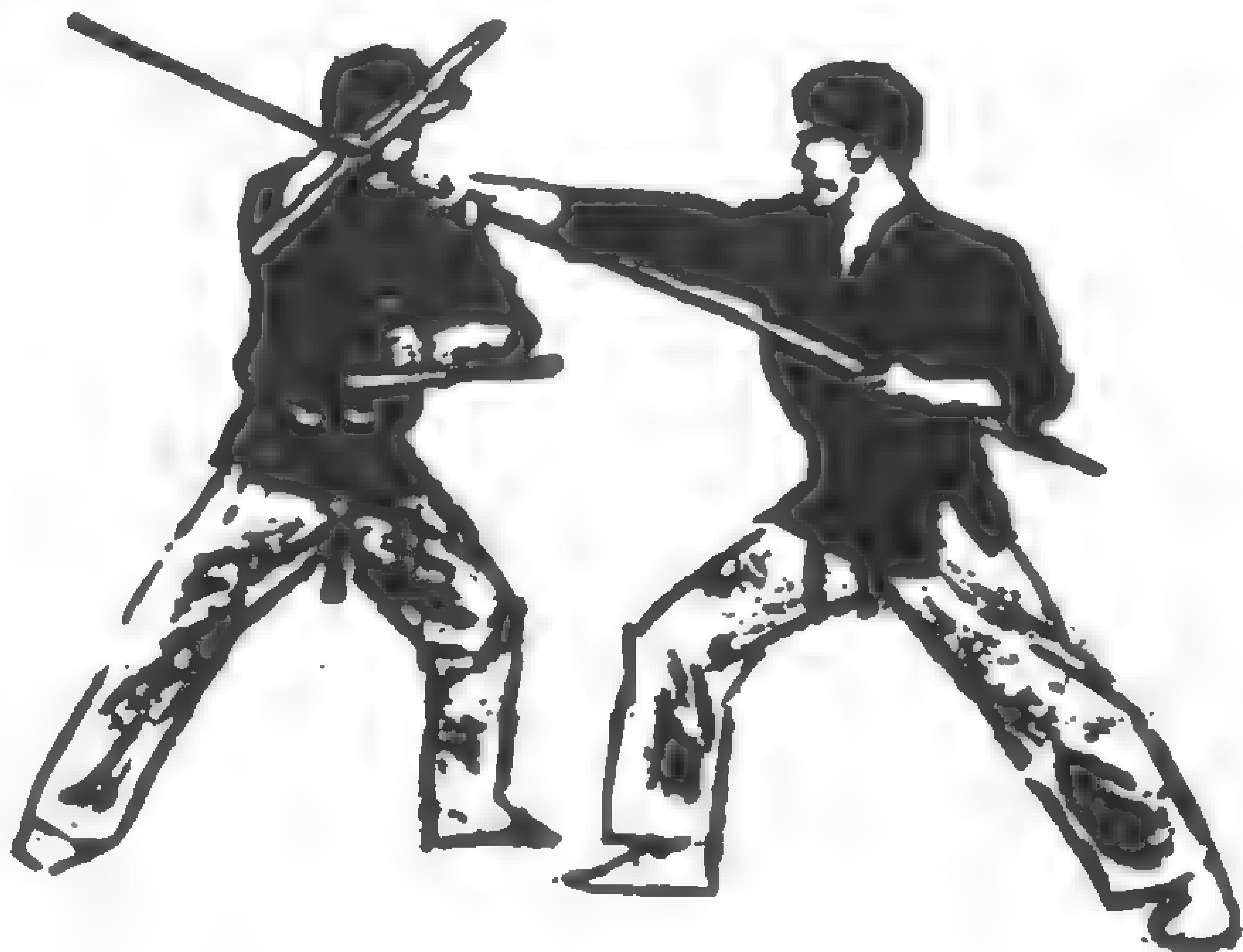
1. 双方对峙，我方并步站立，双拐成基础握，对方右脚在前，双手握棍。

2. 当对方向前靠近时，我方将双拐置于体前。



3. 对手提右脚，准备实施攻击。我方将左脚向前上步。

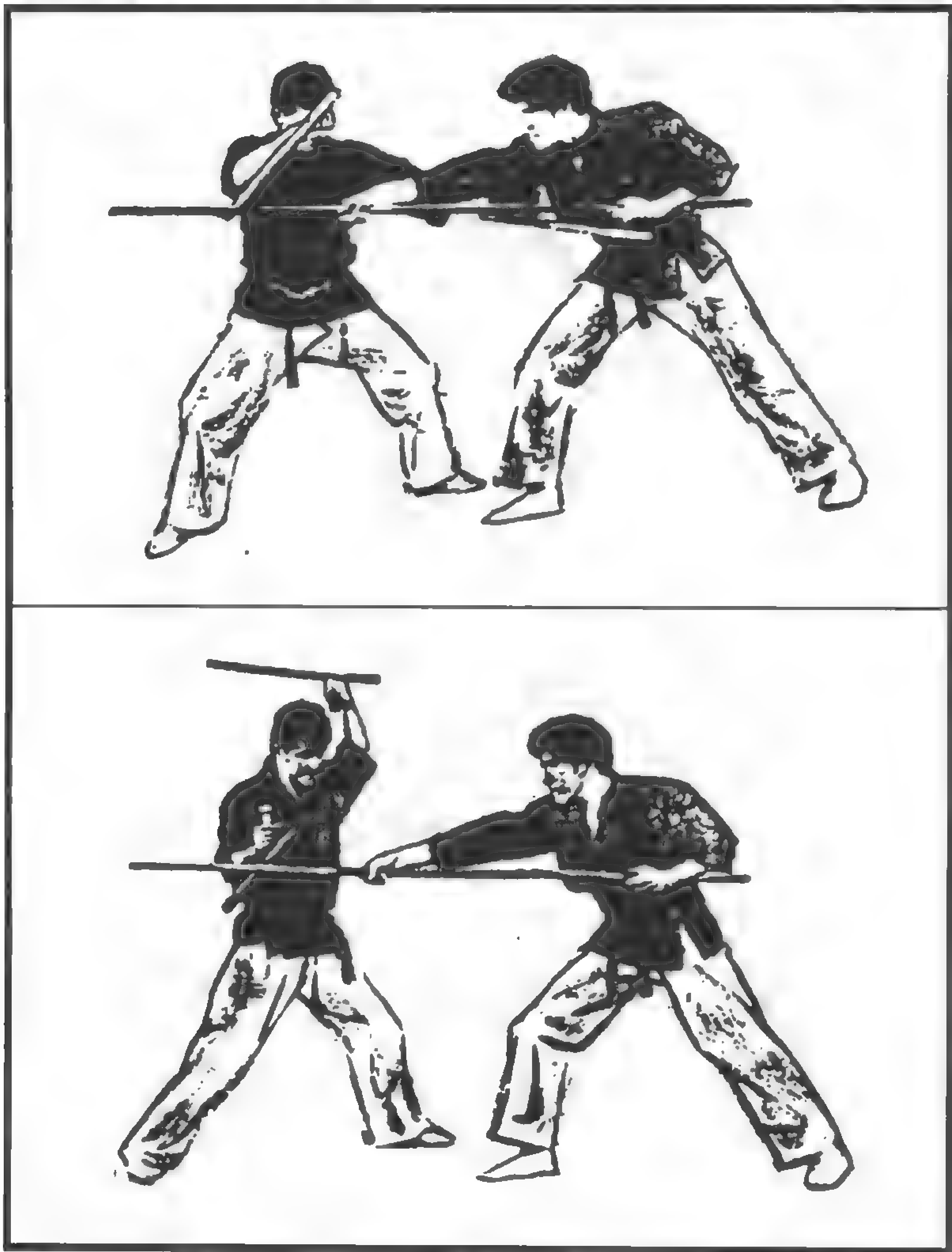
4. 对手将右脚向前落步，并用长棍实施攻击。





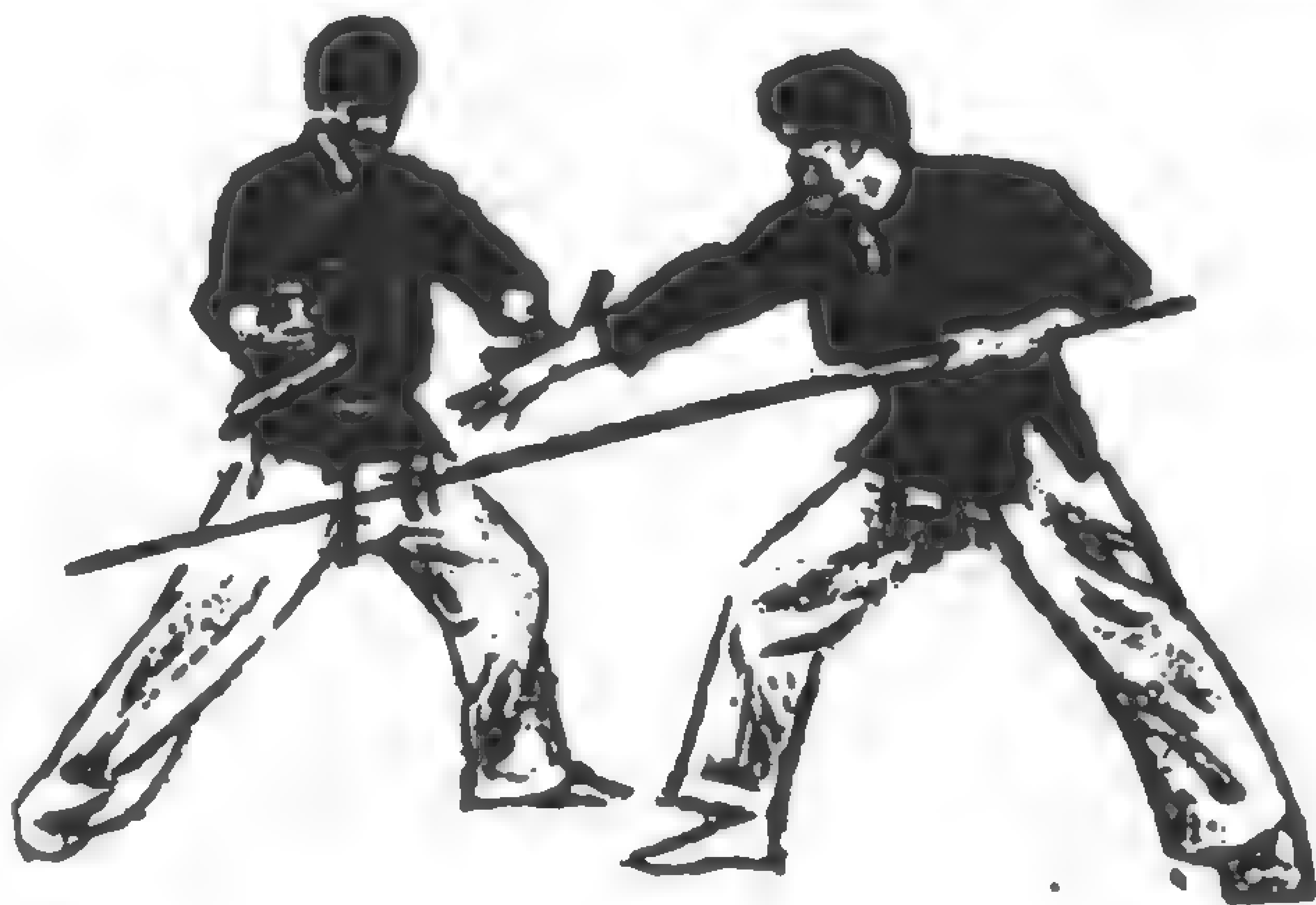
5. 当对手的长棍攻近时，我方将左脚斜向上步，用右拐实施外侧格挡。

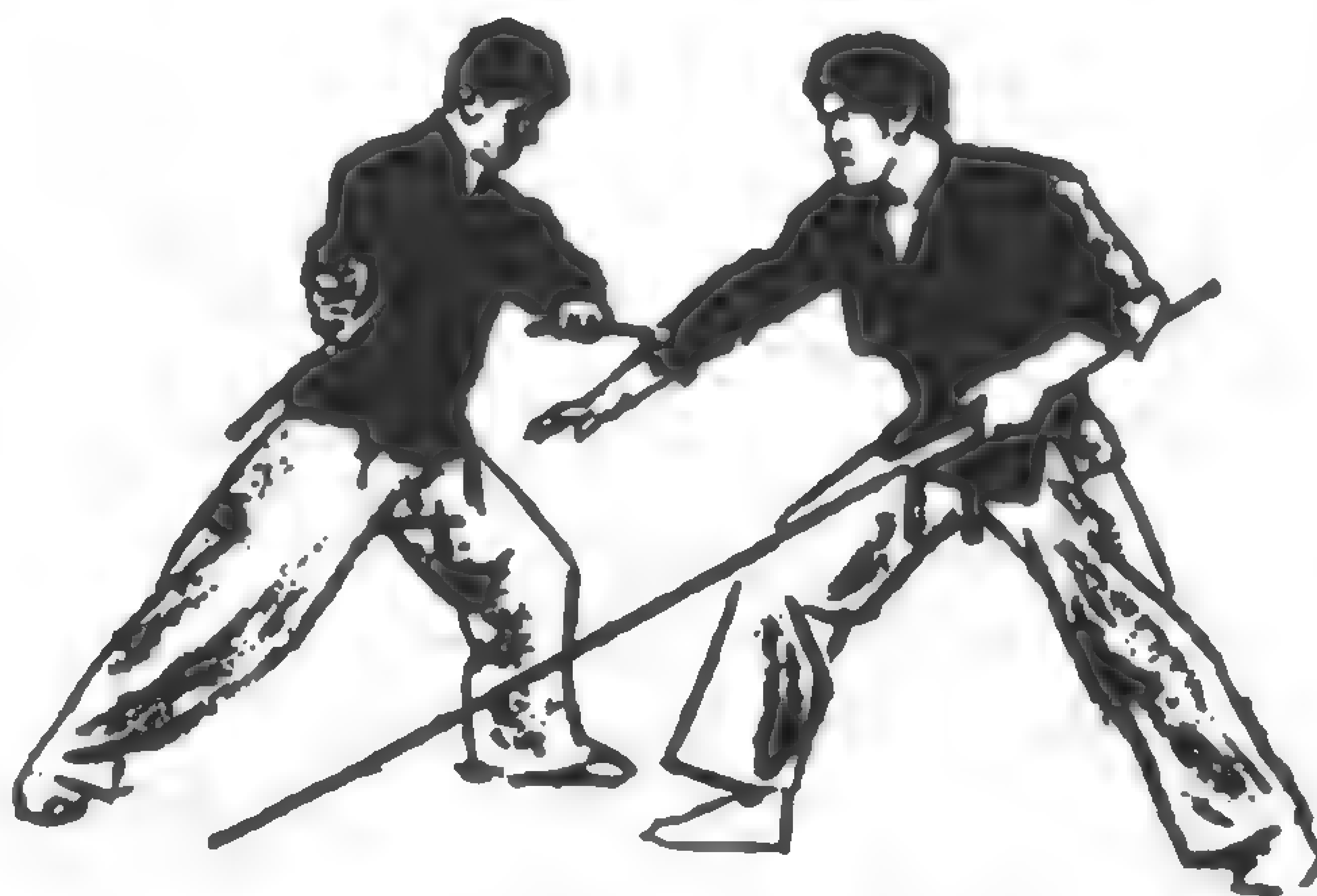
6. 我方用右拐继续保持对对手长棍的控制。



7. 并用左拐向对手的腹部攻击。

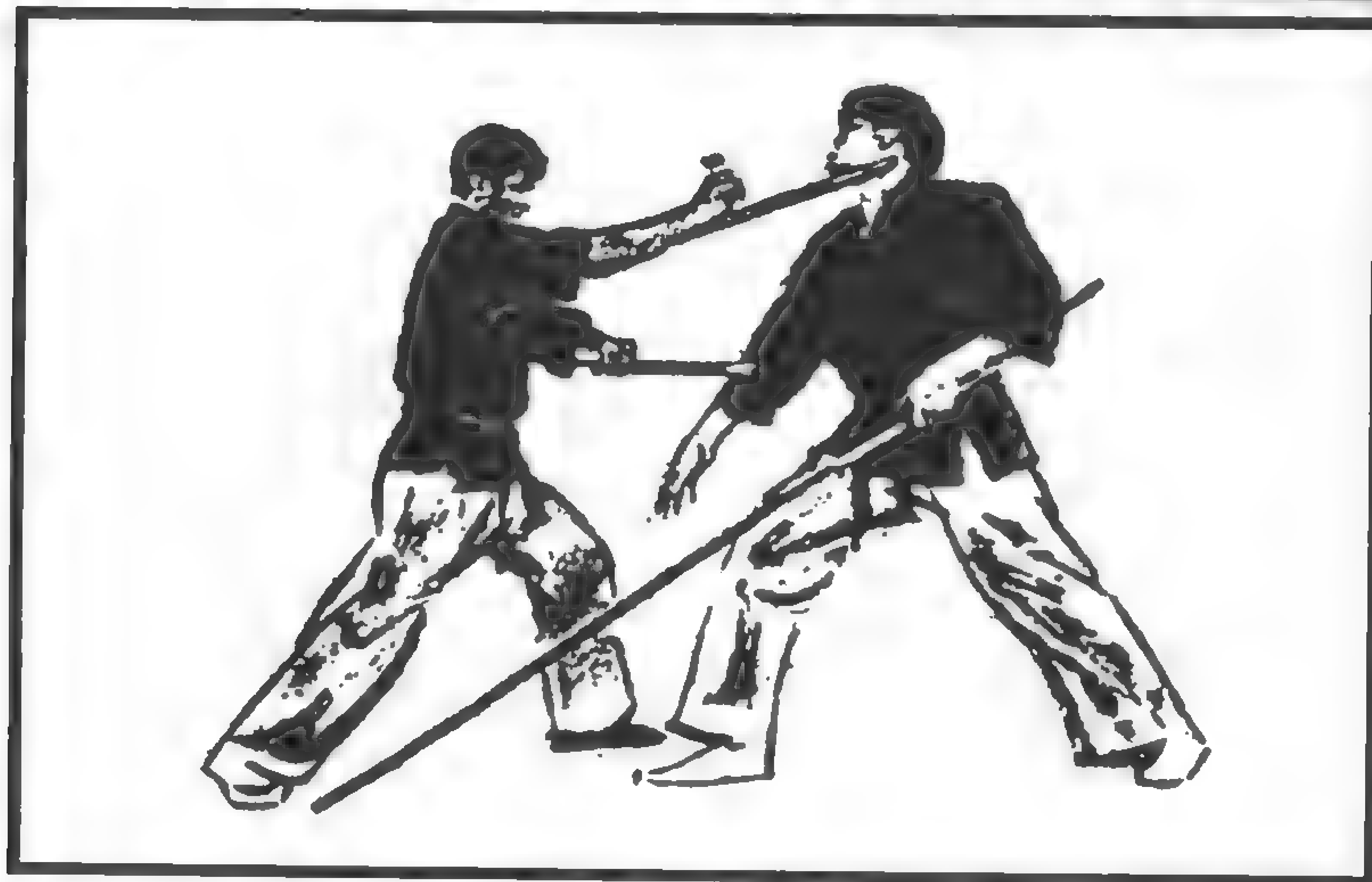
8. 我方随即将左拐上提。





9. 向对手的持棍手实施攻击。

10. 使对手的右手松棍。



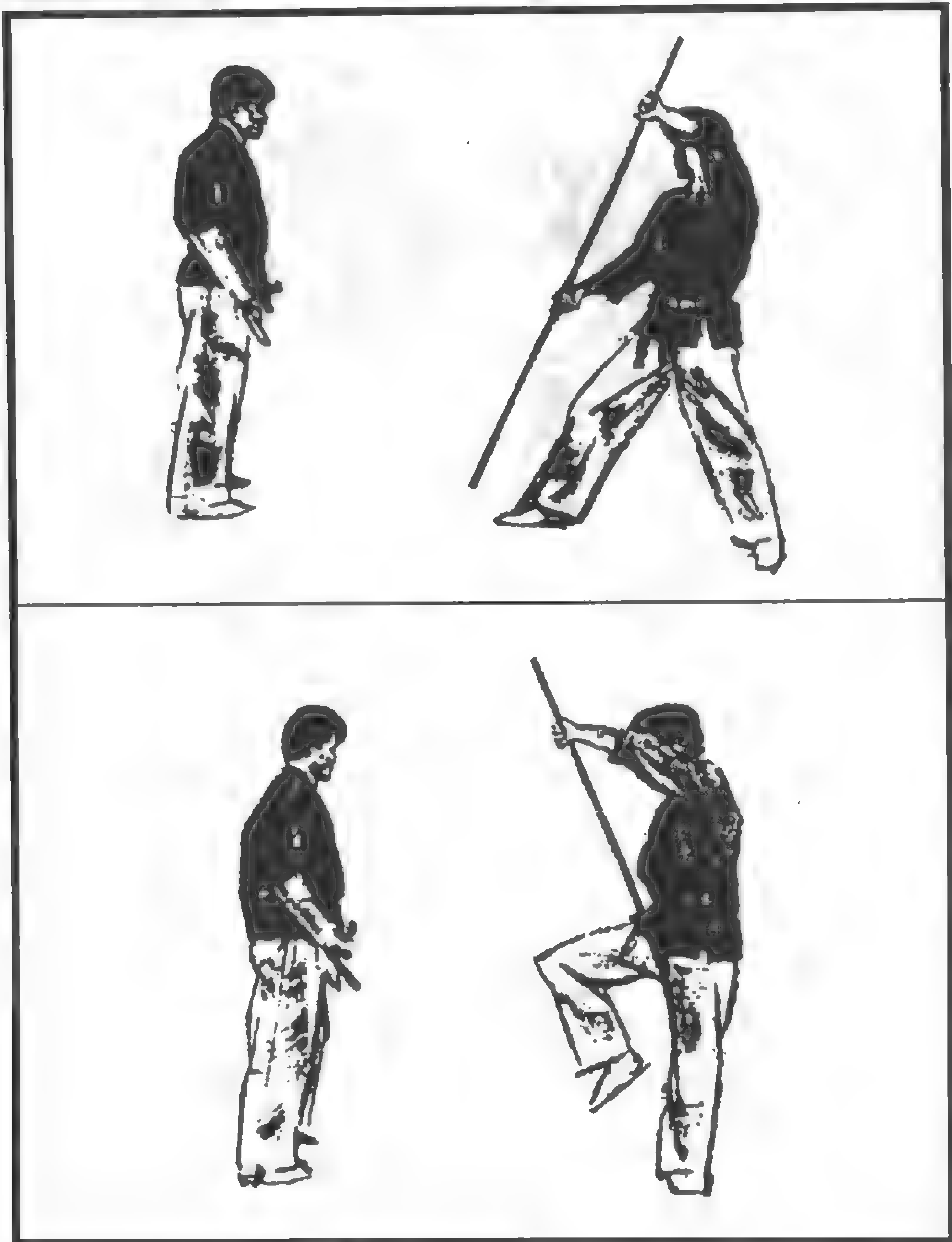
11. 随即我方用右拐迅速弧形击向对手的头部。

动作要点：

格挡要及时，反击要迅猛、准确。

实质剖析：

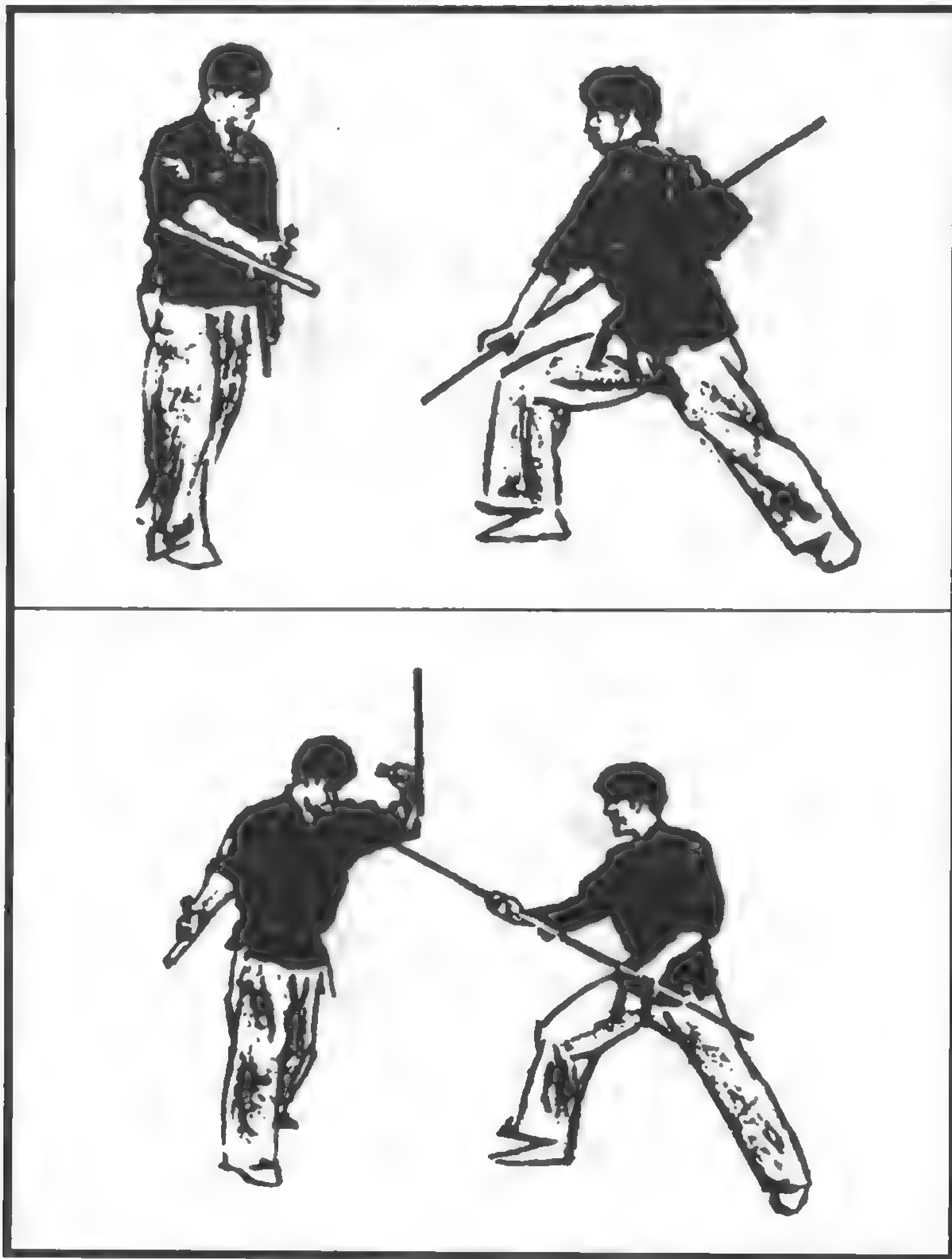
此技术的实施是移到对手的外侧再连续反击的。反击对手的同时，最好能压制住对手的长棍，如此可一举击垮对手。



滑步闪避及反击——击昏头部的技法

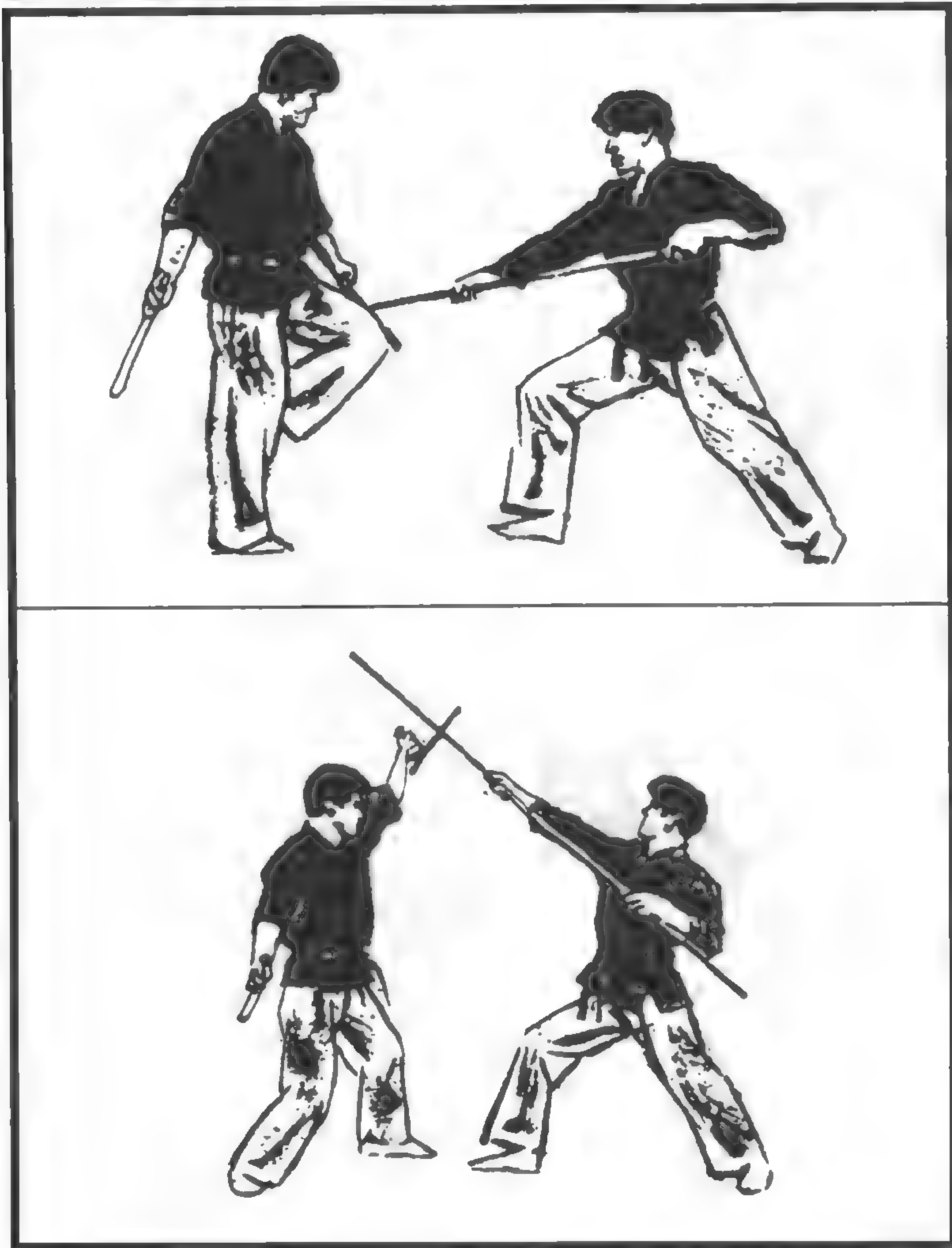
1. 双方以准备姿势对峙，我方双脚并拢，双拐成基础握。对手右脚在前，双手握棍。

2. 对手提右脚，准备向前上步。



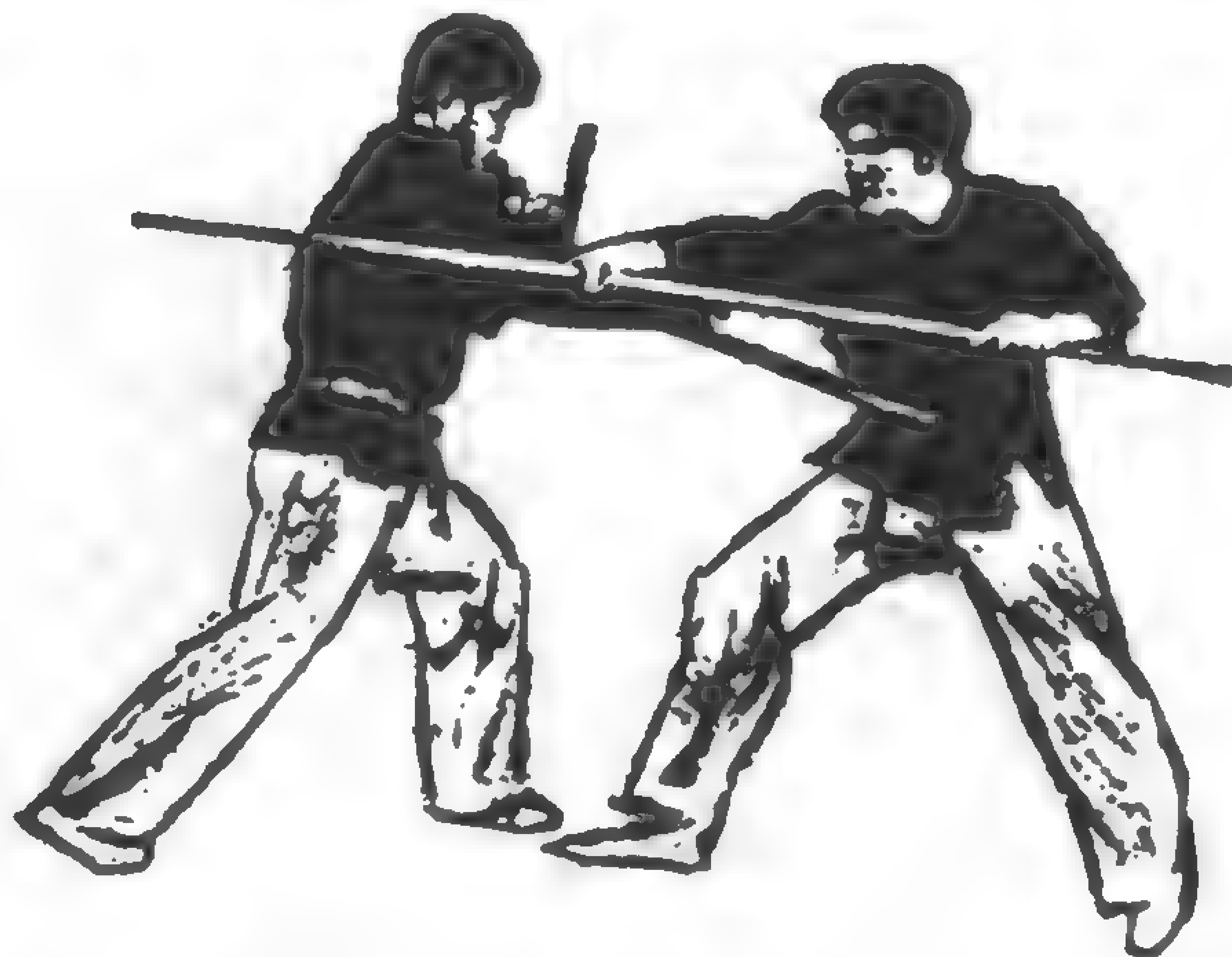
3. 对手将右脚向前落步，准备用棍从侧面击打，我方向右侧移动。

4. 对手用长棍实施水平击打,我方提左拐准备格挡。



5. 当对方长棍攻近时，我方提左腿，并用左拐实施外侧格挡。

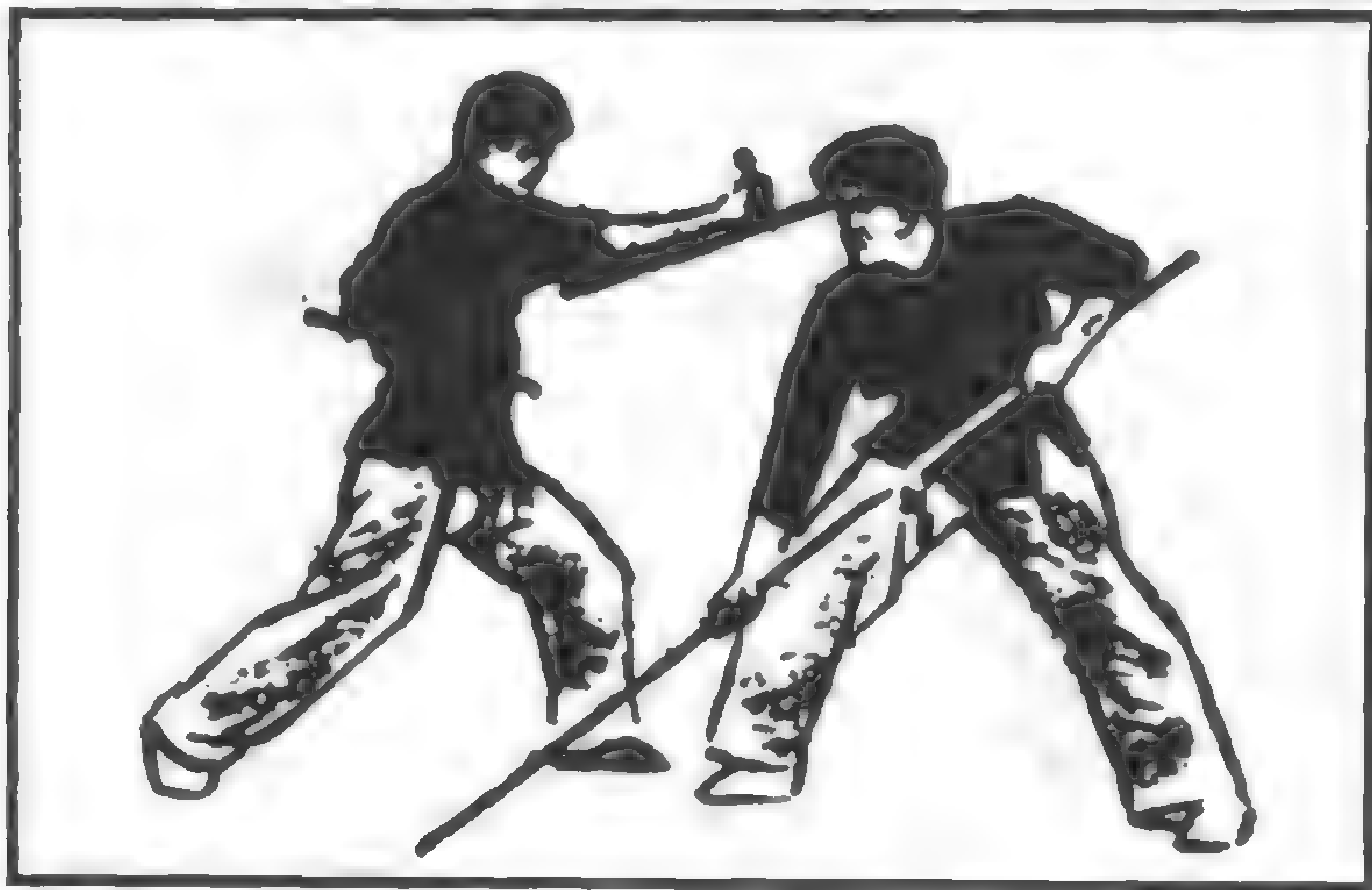
6. 我方用左拐将对手的棍移至头部上方。





7. 随即用右拐击向对手的腹部。

8. 我方将右拐收回，并将左拐上提至对手头部上方。



9. 随即用右拐刺对手的太阳穴。

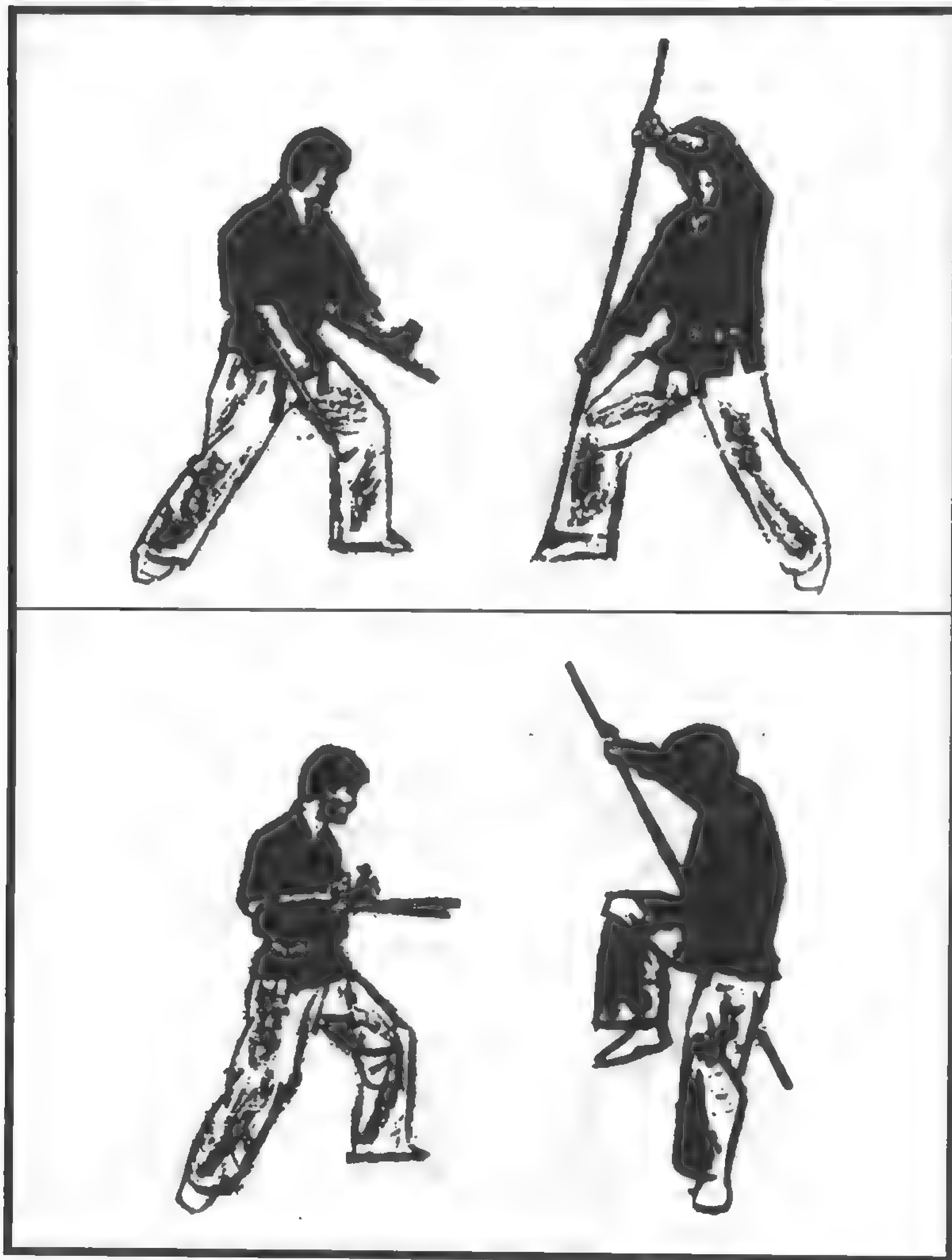
动作要点：

提膝格挡时，注意利用移动身体重心来转化对手的攻击力度。

实质剖析：

提膝防守时配合好身体的轻微移动，可轻易转化掉对手的攻击力度。

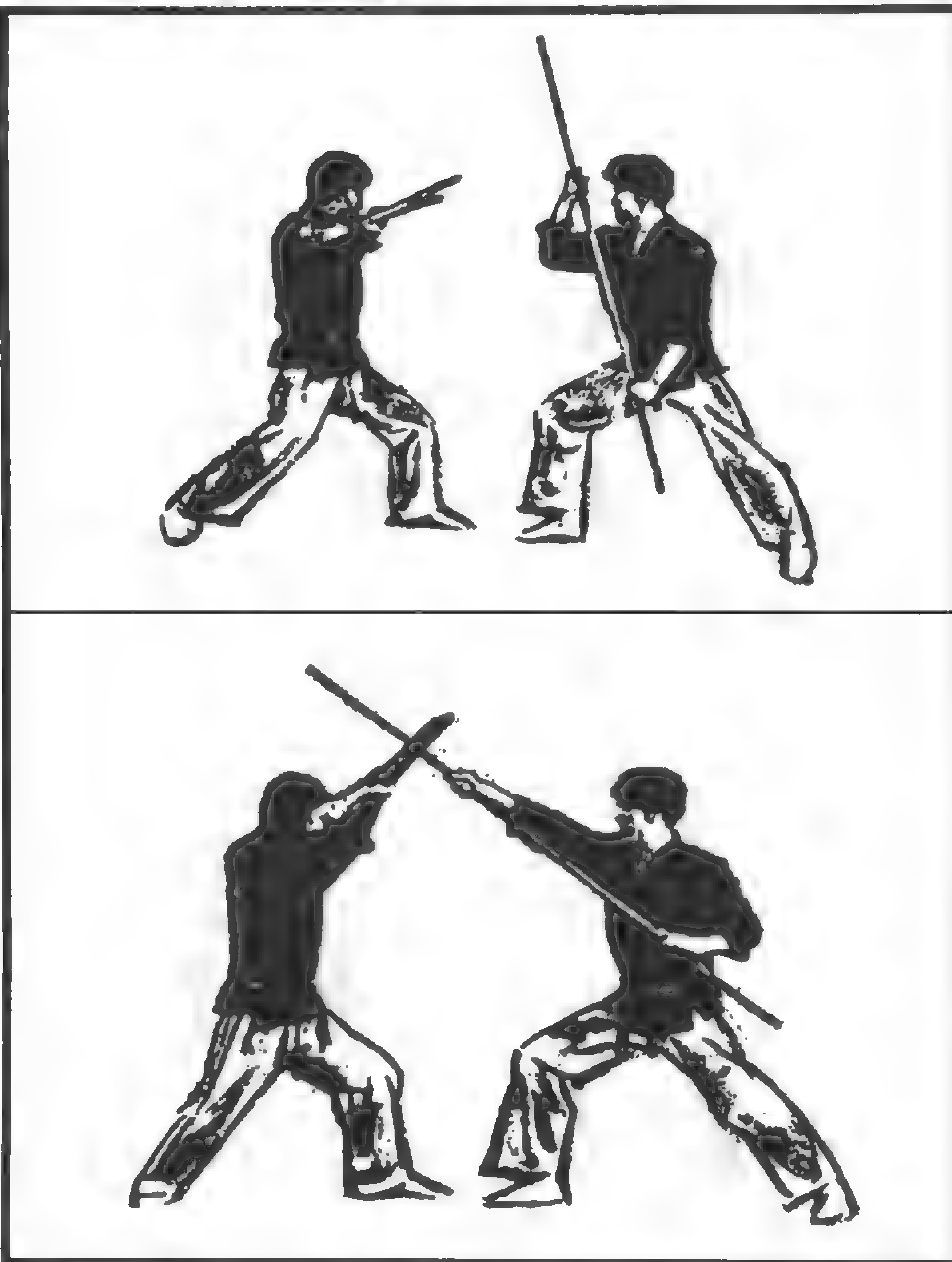
注意提膝后将提膝腿向前移动，以缩短距离方便短拐的反击。



X型格挡与头部反击——产生严重脑震荡的技法

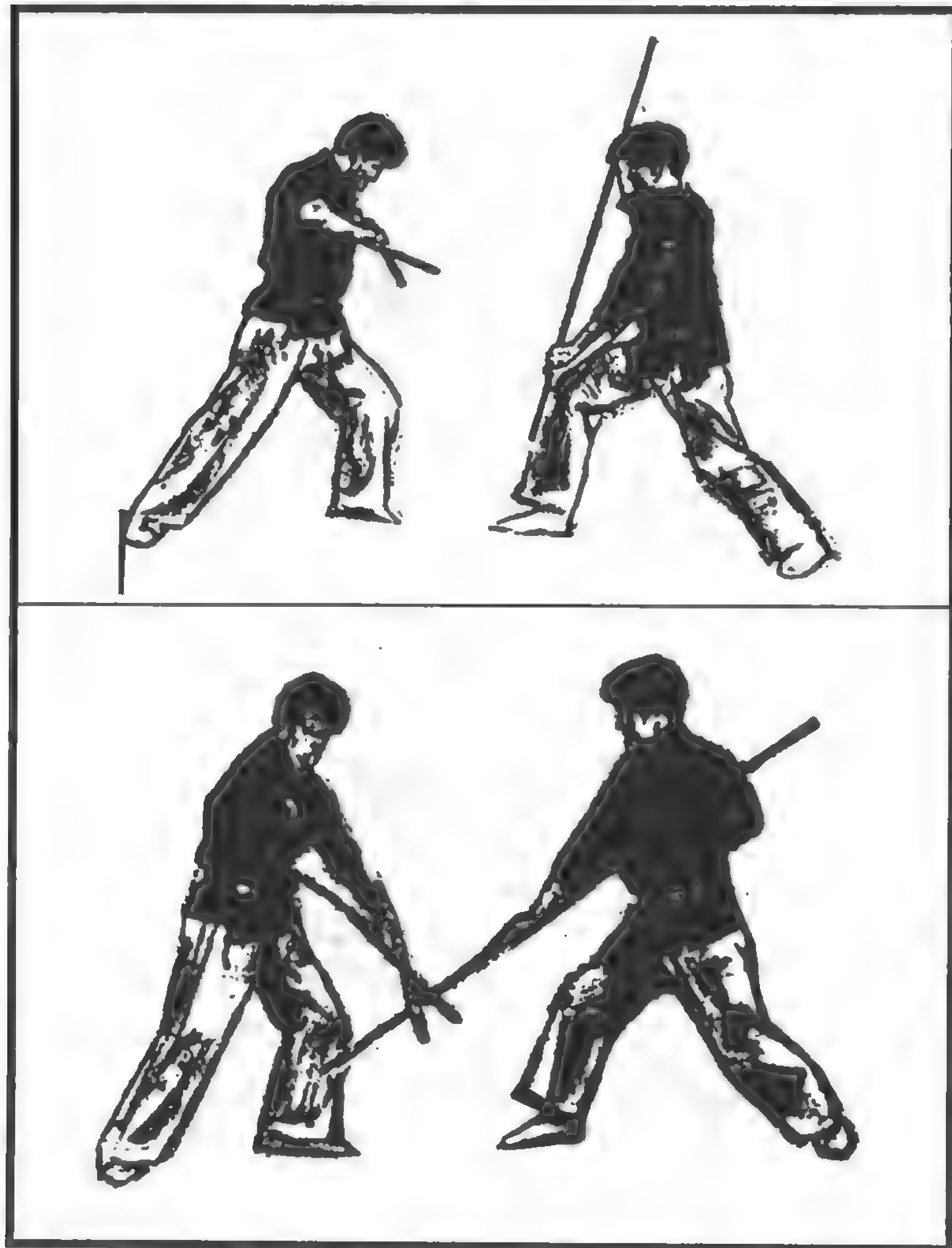
1. 双方以准备姿势对峙。我方左脚在前,双拐成基础握,对手右脚在前,双手握长棍。

2. 对手提右膝准备用棍攻击,我方将双拐上提,使拐杆与地面平行。



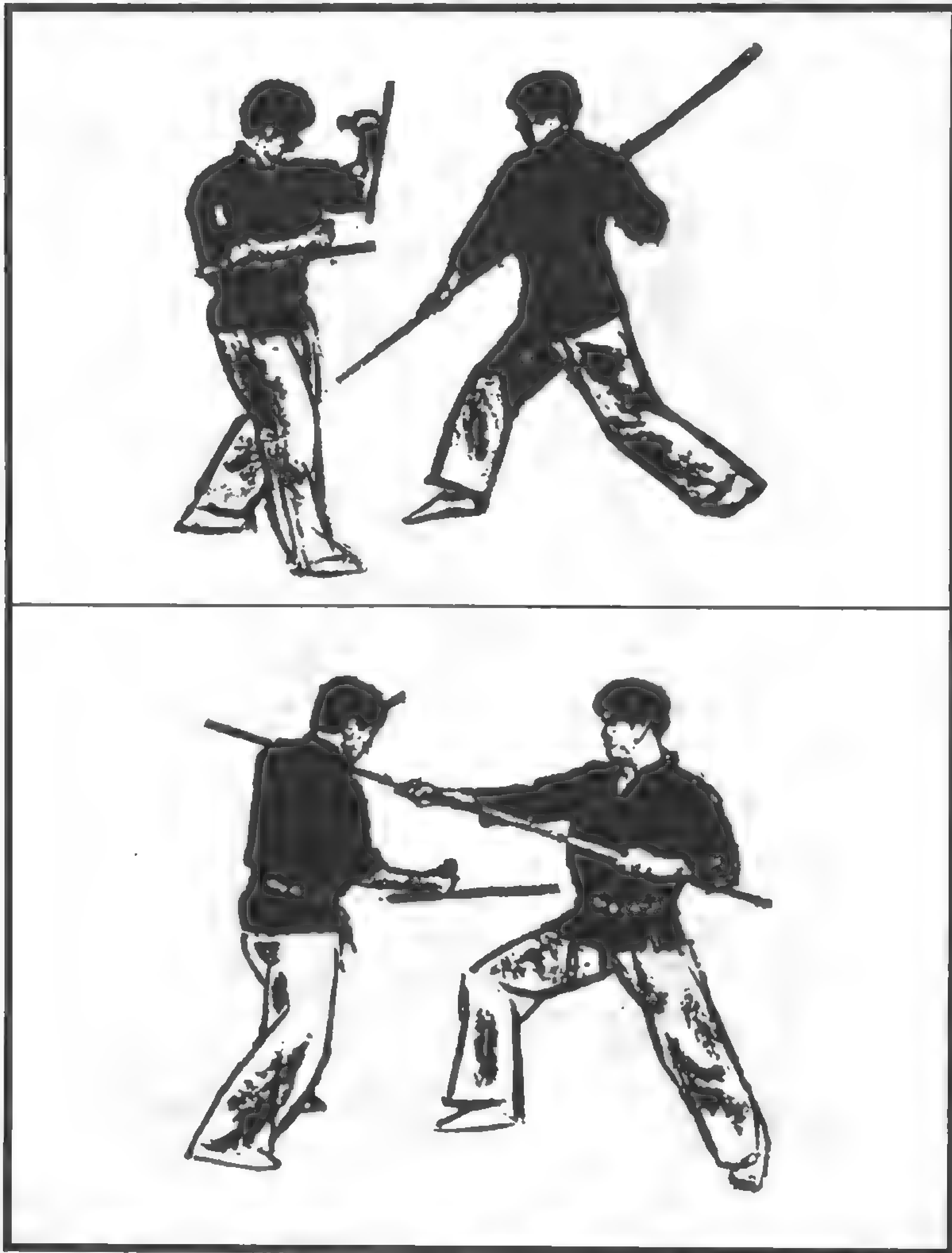
3. 对手将右脚向前落步成右弓步，并用长棍向下击打。

4. 当对手长棍攻近时，我方用双拐向上实施 X 型格挡。



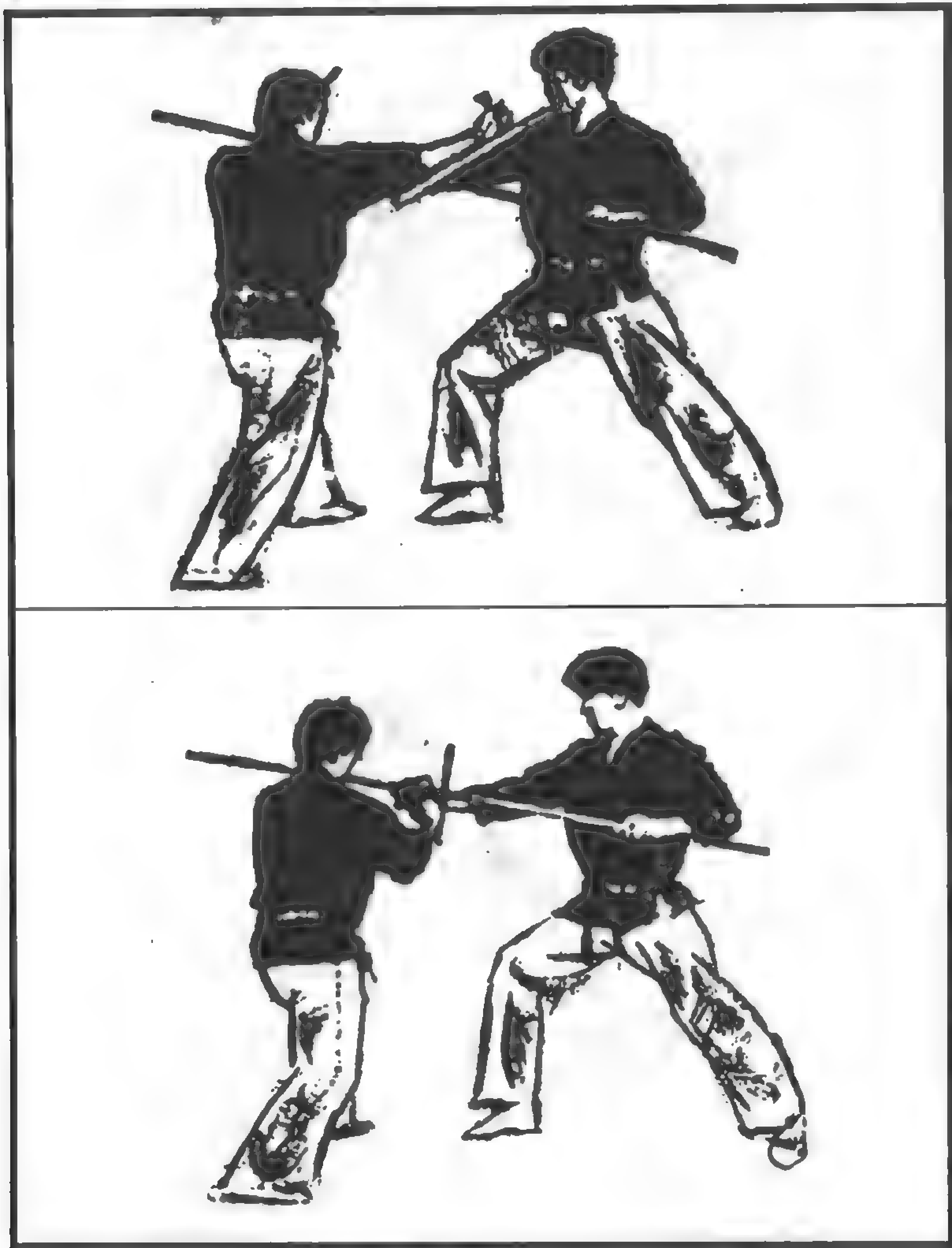
5. 对手向后收棍。

6. 对手用棍的另一端击打我方的腹股沟，我方用双拐向下实施低位X型格挡。



7. 我方将右脚斜向上步，缩短双方的距离，便于转化对手的直线攻击。

8. 当对手用长棍再次攻击时，我方用左拐实施外侧格挡。



9. 随即用右拐向对手的颈部刺击。

10. 保持左拐的格挡姿势，并将右拐置于对手的右手腕与棍之间。

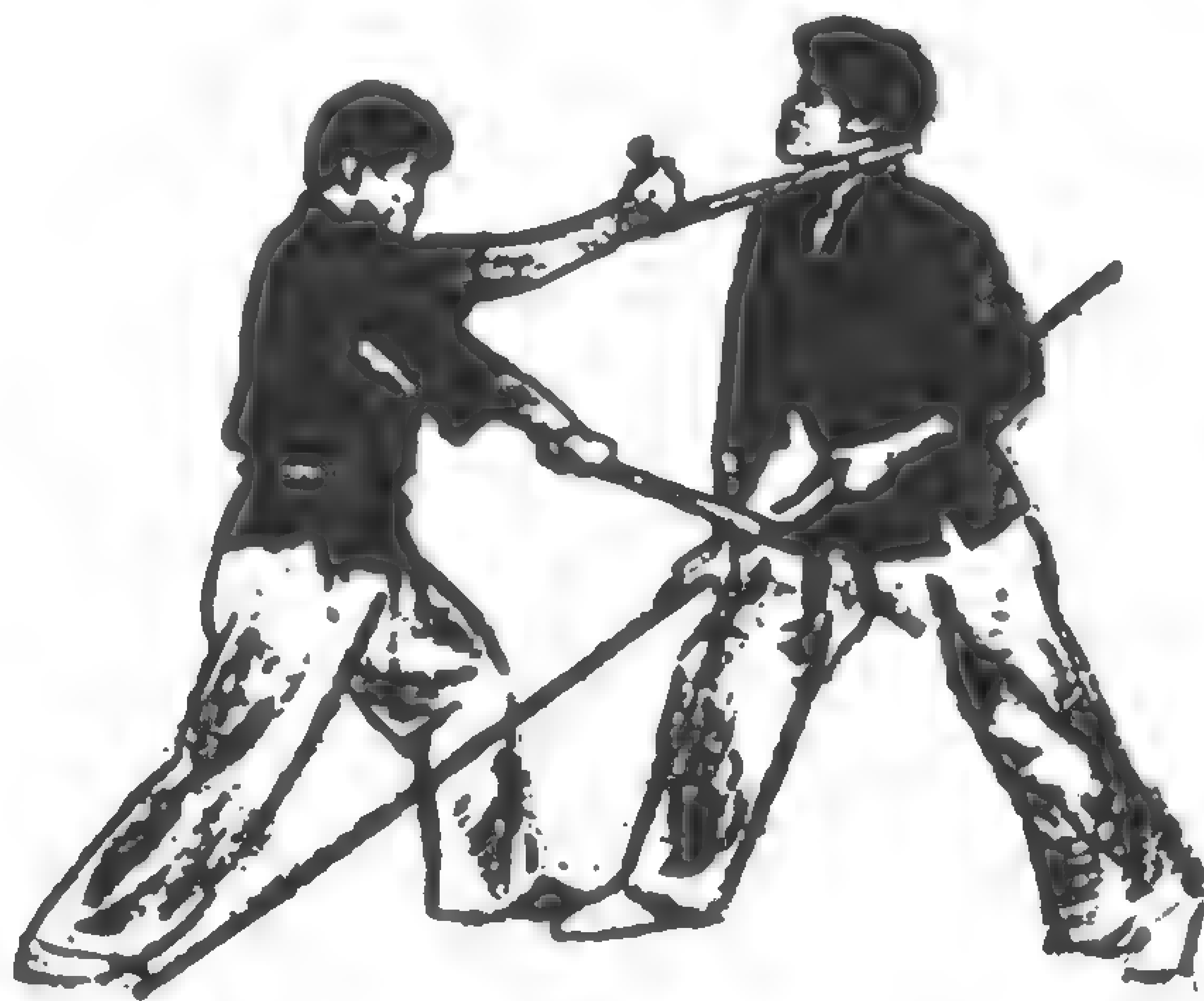




11. 我方用双拐从头部上方移至另一侧。

12. 随即用左拐向对手的头部后方击打。





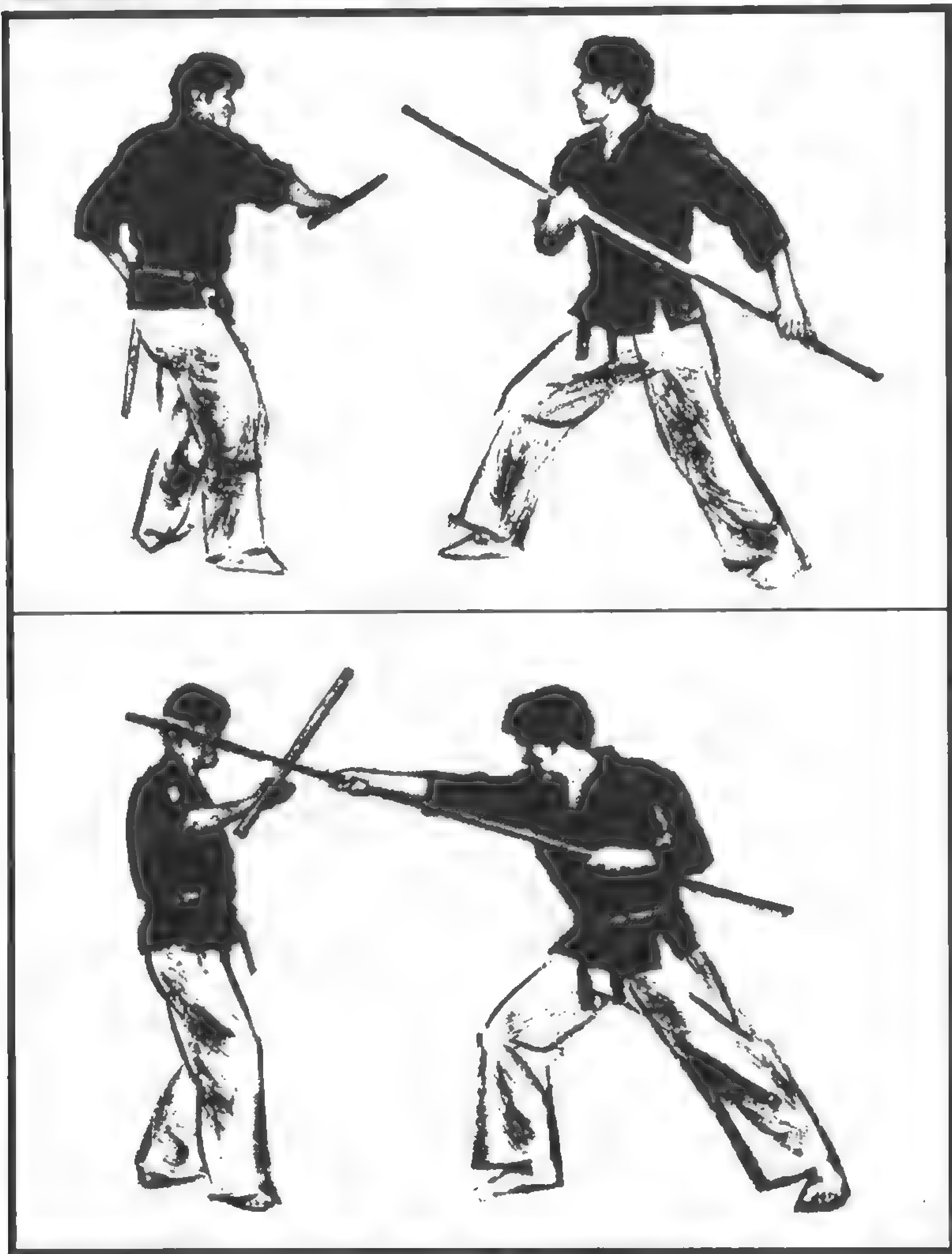
13,14.紧接用右拐向对手的颈部弧形击打。

动作要点：

移步、控制、反击要迅速、准确、一致。

实质剖析：

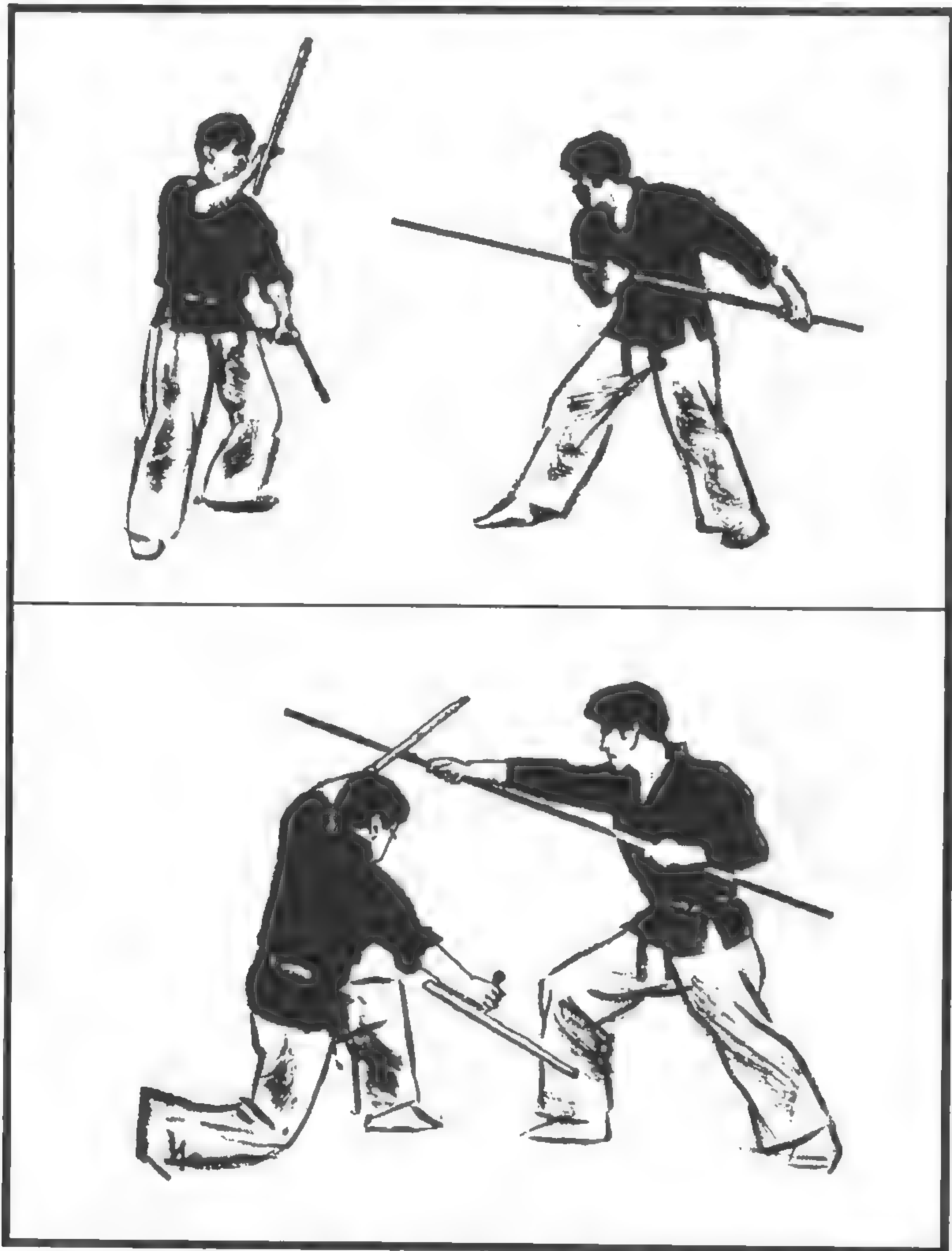
对手的自上而下、自下而上的直线攻击，可运用X型的直接格挡方式。在这组技术的实施中，反击的同时，均利用另一短拐控制住对手的长棍，如此可更安全地实施反击技术。



滑步闪避与低位反击——断膝、伤头技法

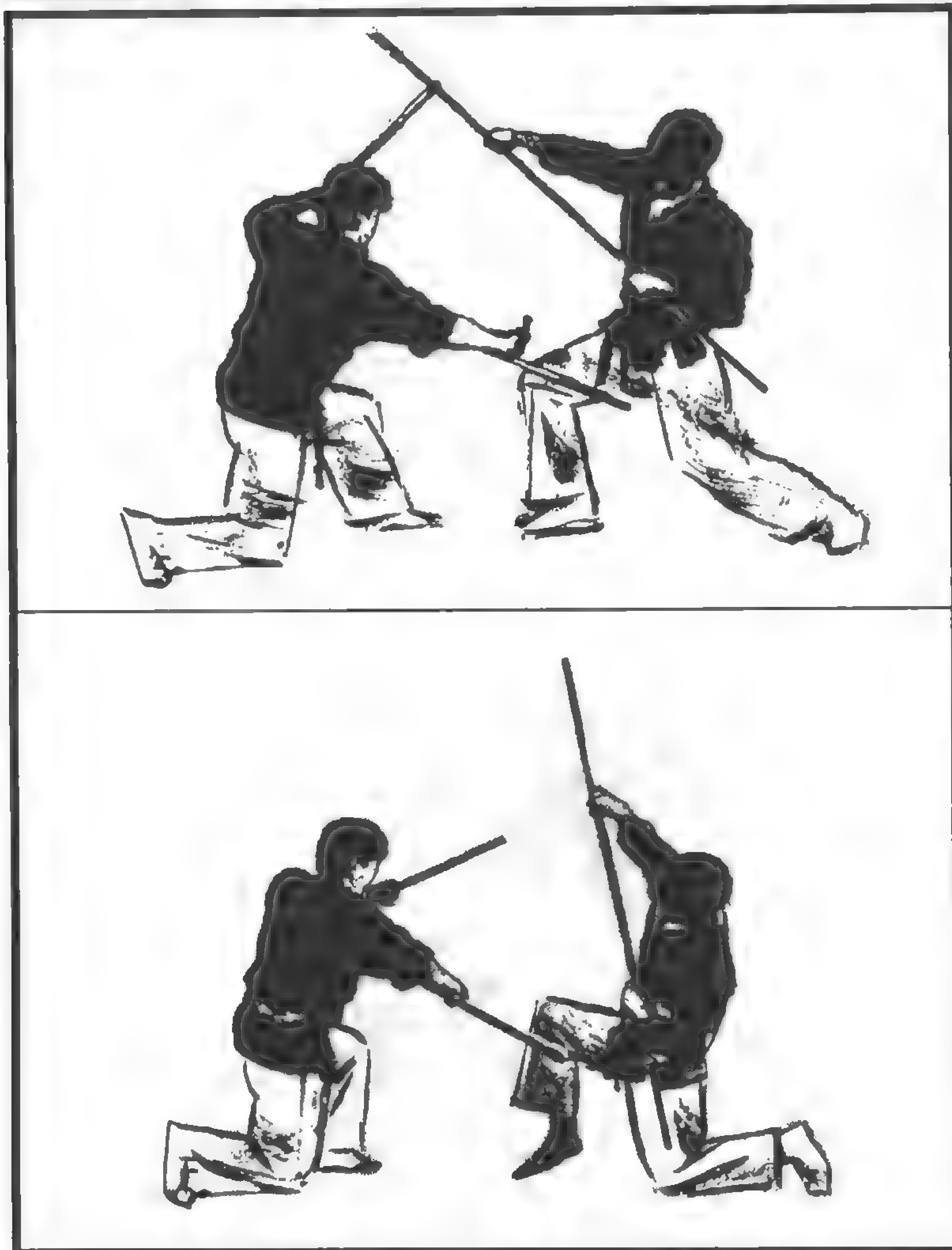
1. 双方以准备姿势对峙。

2. 当对手用棍前刺时，我方将身体向左侧移动，并用右拐实施外侧格挡。



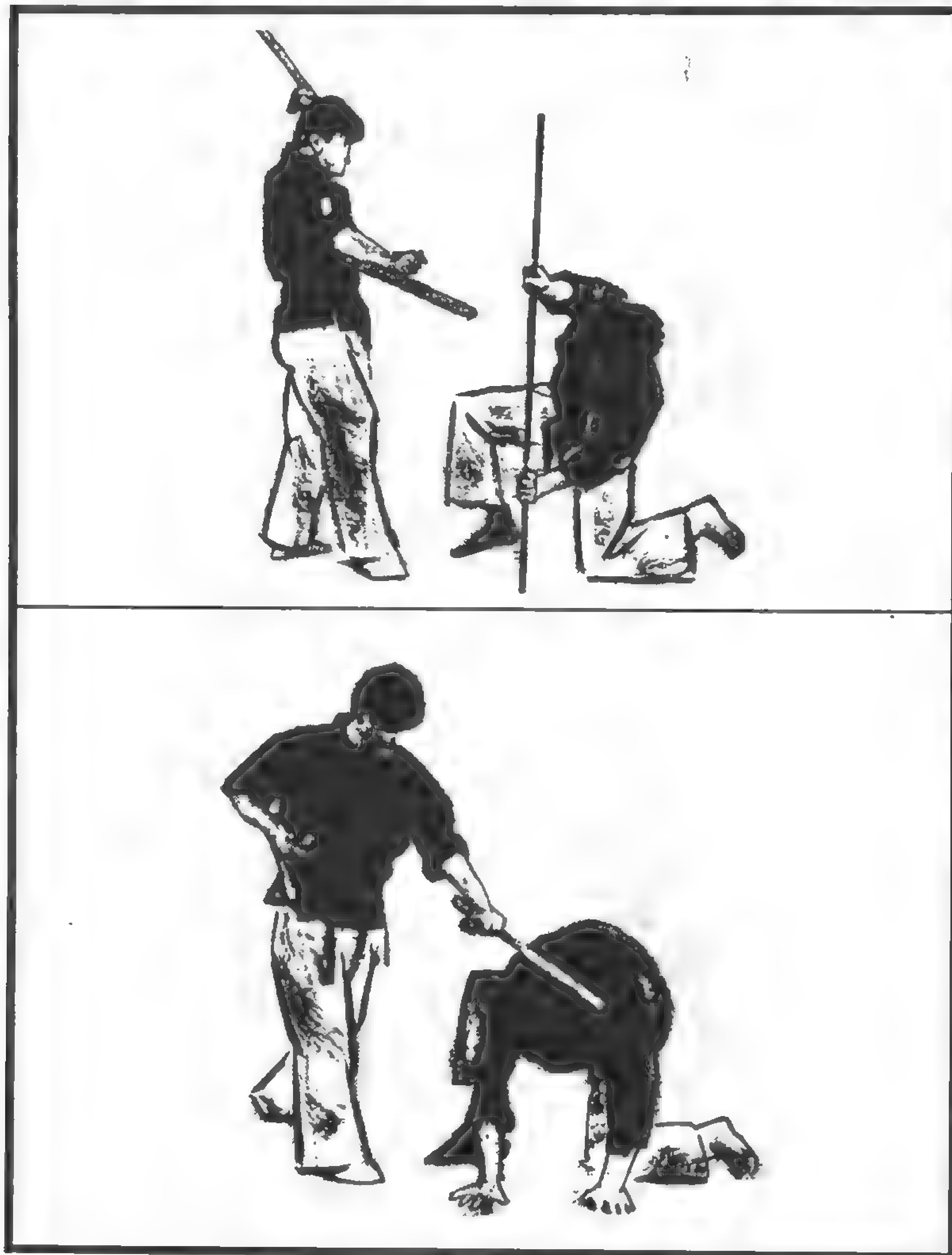
3. 对手将棍收回，准备再次发动攻击。

4. 对手再次用长棍前刺，我方将右膝下蹲的同时，用左拐实施外侧格挡。



5. 随即用右拐击向对手的前腿膝部。

6. 对手失去平衡,左膝着地。



7. 我方迅速站立,同时上举左拐。

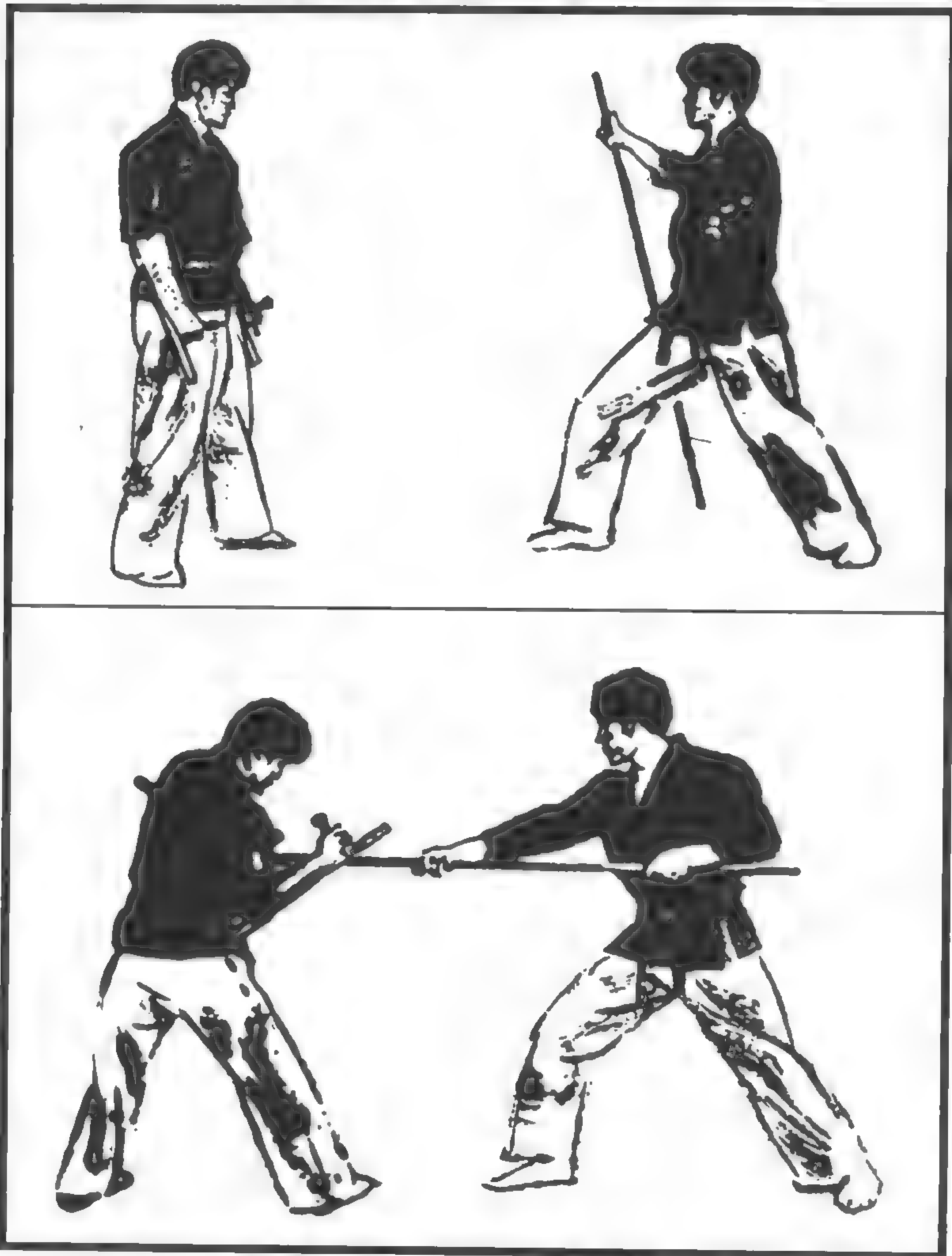
8. 随即用左拐击向对手的头部后方。

动作要点：

防守要及时，连环反击要迅速、准确。

实质剖析：

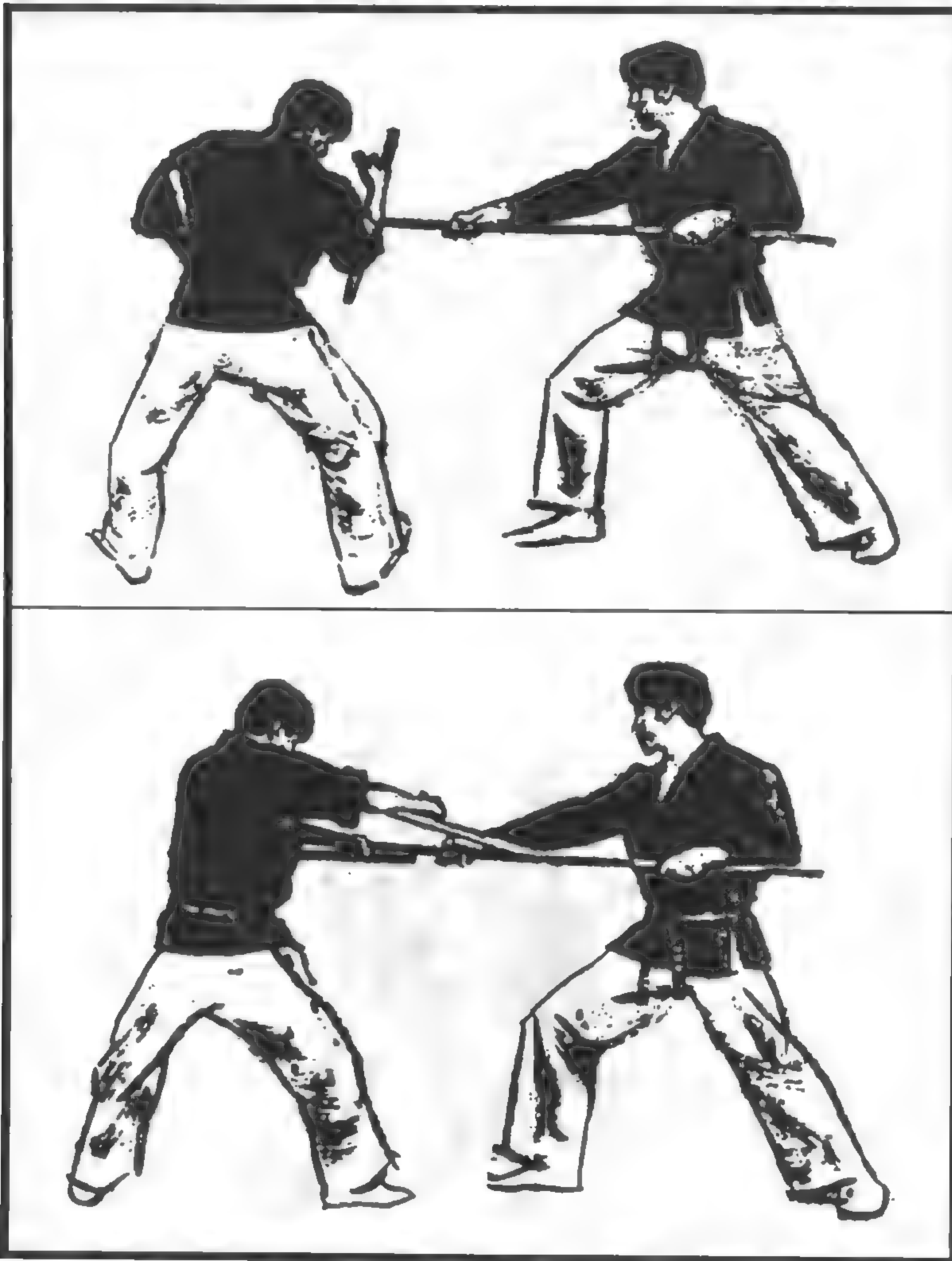
在实施此技术时，要将拐的甩击力度发挥出来，否则难以抵挡住对手的强劲攻击。下跪攻击对手的前腿是要充分发挥出拧腰的力量。对手对突如其来的下盘攻击往往难以预料，此攻击若力度迅猛，可使对手一击倒地。随后可对对手的头部等要害部位实施猛击。



格挡,侧闪,攻击——断肘技法

1. 双方以准备姿势对峙。我方左脚在前,双拐成基础握。对手右脚在前,双手握棍。

2. 对手用棍向我方腹部刺击,我方将右脚向前上步,身体向右侧移动。



3. 我方用右拐实施内侧格挡。

4. 我方将右拐的杆部置于对手的右腕下。





5. 我方将左脚向后插步，身体向左后方转体 180 度，头部后方对着对手。

6. 将右拐插到对手的右腕与长棍之间，并将其向头部上方移动。





7. 继续将其向前下方滑动，同时用左拐向对手的腹部实施反手刺击。

8. 我方继续将对手的长棍向前、向下压制。





9. 我方随即将左拐上提。

10. 向对手的肩部后方击打。





11. 我方随即将右拐上提。

12. 击向对手的头部后方。

动作要点：

格挡、上架、旋转压制要快速、有力，反击要准确。

实质剖析：

此技术的实施运用了锁棍的技术。上步用短拐控制对手的长棍要牢固，插步转身时要注意对手的反击。在实施此技术的过程中，由于锁死了对手的长棍，对手一时难以反击，可一举将对手制服。

三、震撼武坛的击杀器械——二节棍

二节棍是种独特且极具攻击威力的打斗武器，其实用价值因功夫巨星李小龙的缘故而风靡全球。本书从全新的角度介绍了二节棍的一种独特有效的打斗方式——绞手、扭打技术。目前国内有关二节棍的资料及书籍中，均注重二节棍弧型旋转击打及刺击，对其独特的扭打、绞杀技术涉及甚少，而其在真实格斗中具有独特的实效。

二节棍主要的击打方式是刺击与旋转击打。除此之外，二节棍还有一种独特有效的打斗方法——扭打。很多人认为这只是旋转击打中一个较小的特征，而不必着重运用于攻击。实际上，这是错误的观点。因二节棍在旋转打击时两短棍中间的绳索或铁链有着明显的不足，对手在防御旋转击打时，可通过适时、准确地阻截绳索来压制二节棍的威力。而二节棍的扭打技术在这方面有着独特的效果。只有当对手露出破绽时，或者对手的防守技术较差时，你才能最好的运用旋转击打。否则你必须用迅猛的攻击来弥补其它的不足。旋转击打的实效应在刺击与扭打之后。但其打击的效果也是不可低估的。

相对于拐和筷子而言，二节棍能达到拐的距离，筷子的速度。同时步法和身体的移动亦是相当重要的。在近距离，二节棍能产生类似于筷子的攻击效果。扭打对手，可用步法贴近对手，通过锁技来实施。并阻截对手的腿部使其失去平衡而倒地。在

运用二节棍时，应集中力量于二节棍上，旋转整个手臂，并尽可能小的旋转腕部，以利于技法的发挥。在二节棍的打斗中，腕部的动作主用于控制自己及对手的武器。

二节棍在高速挥舞时，由于两短棍间的绳索（或铁链）产生的加速度，使其落点能产生几百磅的力度，而人的骨头只许几十磅的力度就可击碎。故二节棍的击打足以使人毙命。而将两短棍间的绳索绞扭对手的颈部，亦可轻易使人毙命。二节棍使用起来运转如飞，犹如狂风扫落叶，所向批靡，乃是对付匕首及围攻的最佳武器。

下面来谈一下大家应注意的事项。在使用二节棍一段时间后，绳索可能会断开，而伤及自己及对练同伴。这是因为木棍口与绳索边缘摩擦的缘故。如果连接两短棍间的是铁链，则要注意铁环间的连接是否牢固。故此大家在训练中要经常对二节棍进行检查。

古武道训练主要的目的是精神的修炼，并且一直保持在武器的历史和文化背景中，人们应将其融入到自己的生活方式中去。

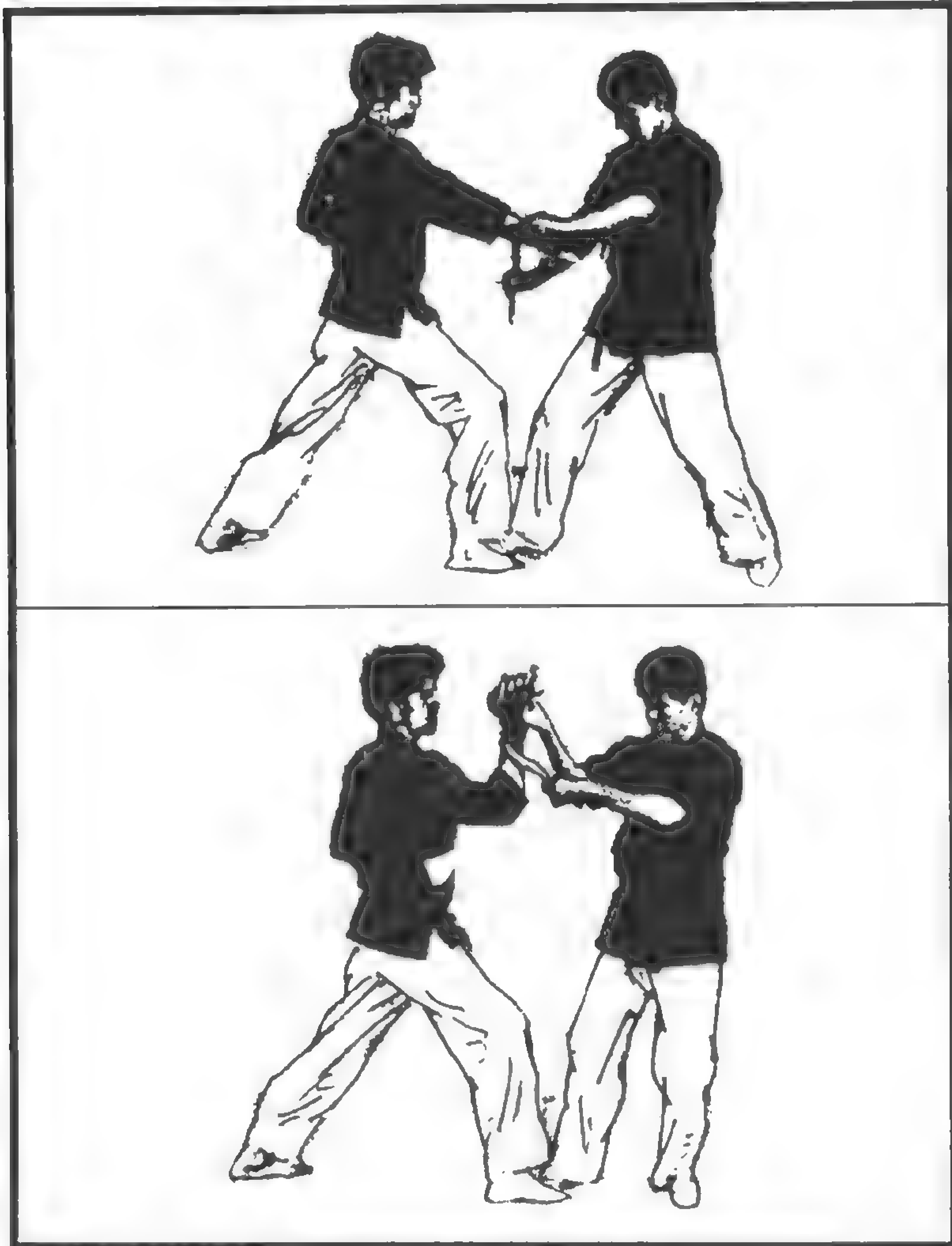




斜向上步夹腕摔——腕残技法

1. 双方以准备姿势对峙。对手左弓步站立，双手握拳。我方亦左弓步站立，双手握二节棍。

2. 对方将右脚向前上步，出左拳攻击，我方将二节棍举过头顶。



3. 当对手左拳攻进时，用二节棍的绳索向下格挡对手的腕部。

4. 我方随即用二节棍的两根短棍夹住其腕部。





5. 我方将右脚插步到对手的前腿后方，同时拖拉二节棍，以改变对手的身体重心。

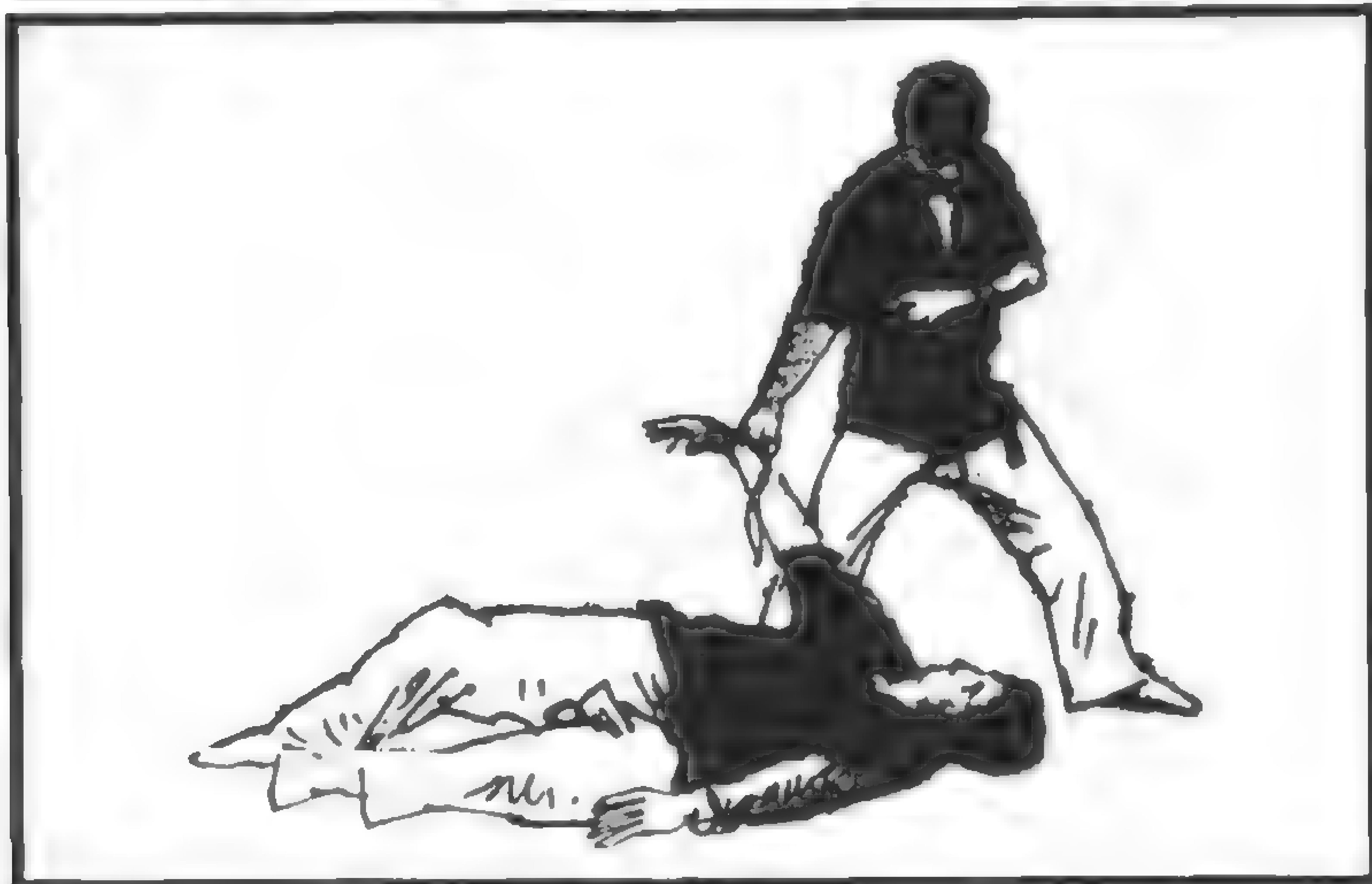
6. 我方用二节棍夹紧对手腕部,拧腰转髋将其摔倒在地。





7. 完成上述动作。

8. 我方将二节棍移至右肩后方。



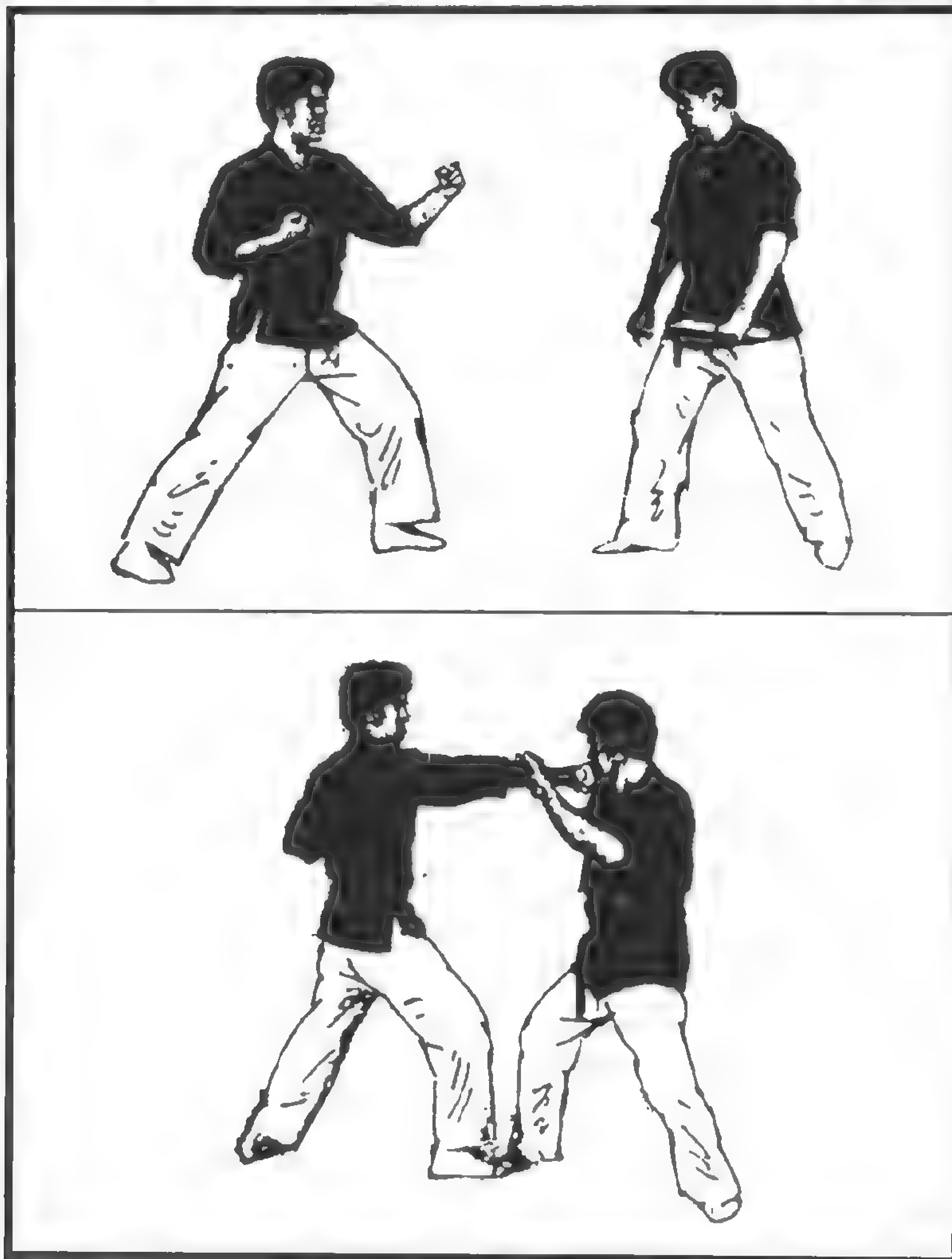
9. 随即向对手实施攻击。

动作要点:

夹腕要及时,使用摔技时要充分借助腰力。

实质剖析:

此技法是二节棍的一种扭打技法。实施夹腕摔时, 要注意对手的反击。请注意图5的动作,将腿插到对手的前腿后部,同时身体亦转移到对手的外侧。此时你是处于最安全的姿势, 对手难以立即实施反击,同时你的裆部受到了保护,并便于发力。



斜向上步，格挡，夹腕摔——断肘、伤头技法

1. 双方以准备姿势对峙，对手准备上步实施攻击。

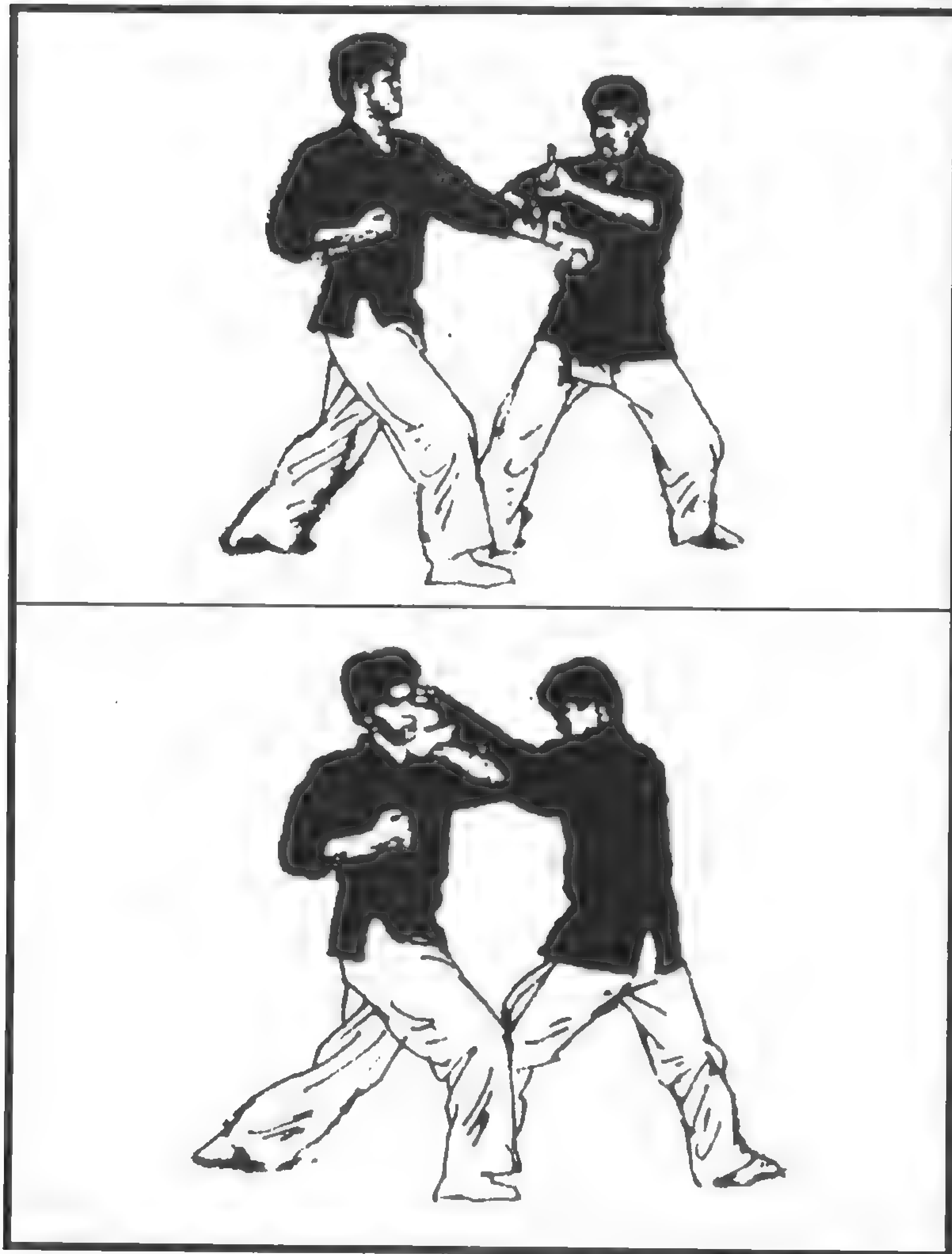
2. 当对手上右脚用右拳攻击时，我方用左前臂格挡。





3. 对手随即用左拳攻击时，我方用二节棍的绳索格挡。

4. 我方移动到对手的外侧。



5. 并用二节棍夹住其腕部。

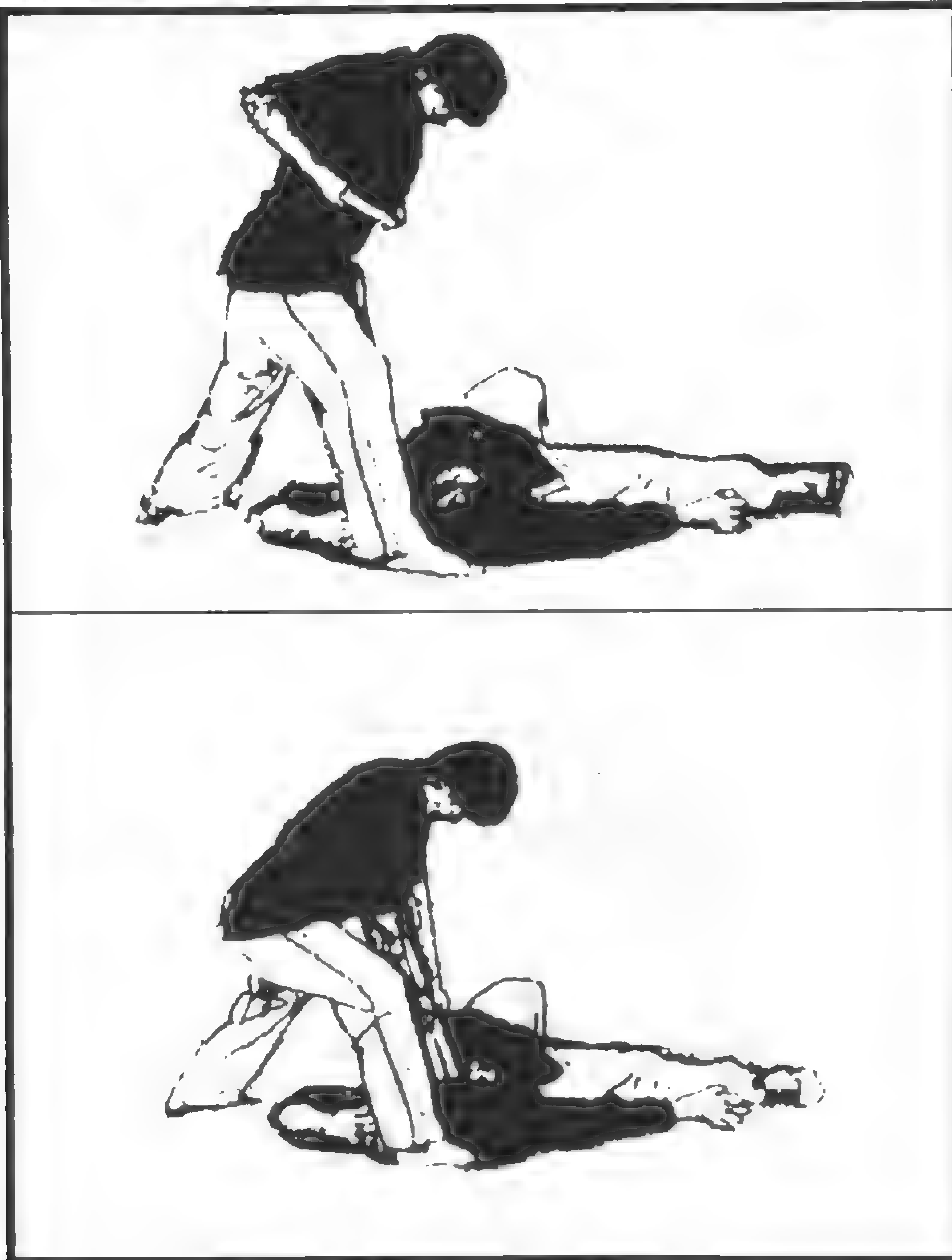
6. 我方用二节棍向后弯曲对手的左臂，并将左脚向前上步。





7. 我方加速扭转使其摔倒在地。

8. 我方松开夹住对手左腕的二节棍。



9. 用二节棍的两短棍同时向对手的头部刺击。

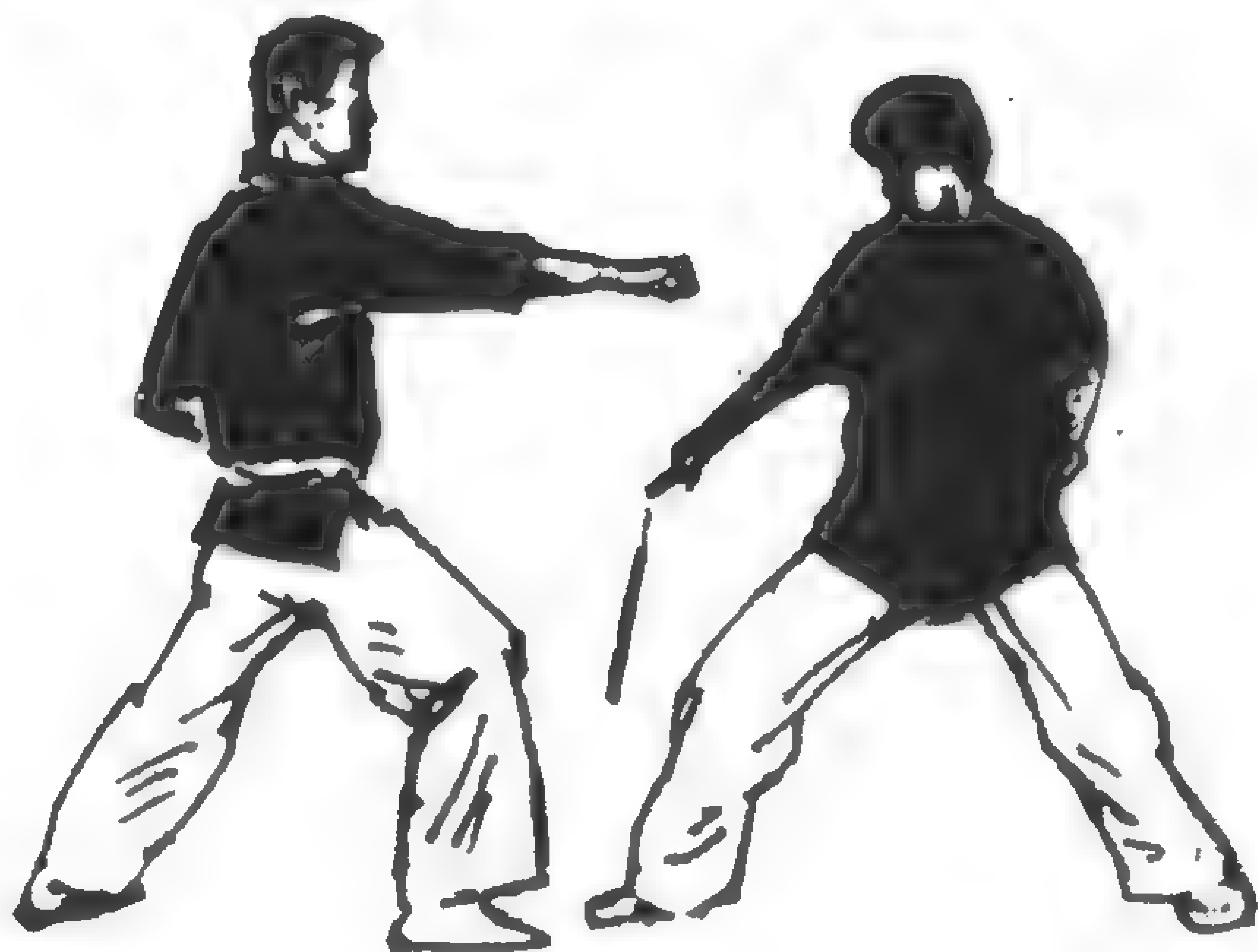
10. 完成上述动作。

动作要点：

格挡、夹腕、扭转要迅速、连贯、协调一致。

实质剖析：

格挡后移动到对手外侧来实施绞技较为安全，锁住对手后实施摔技要迅速。

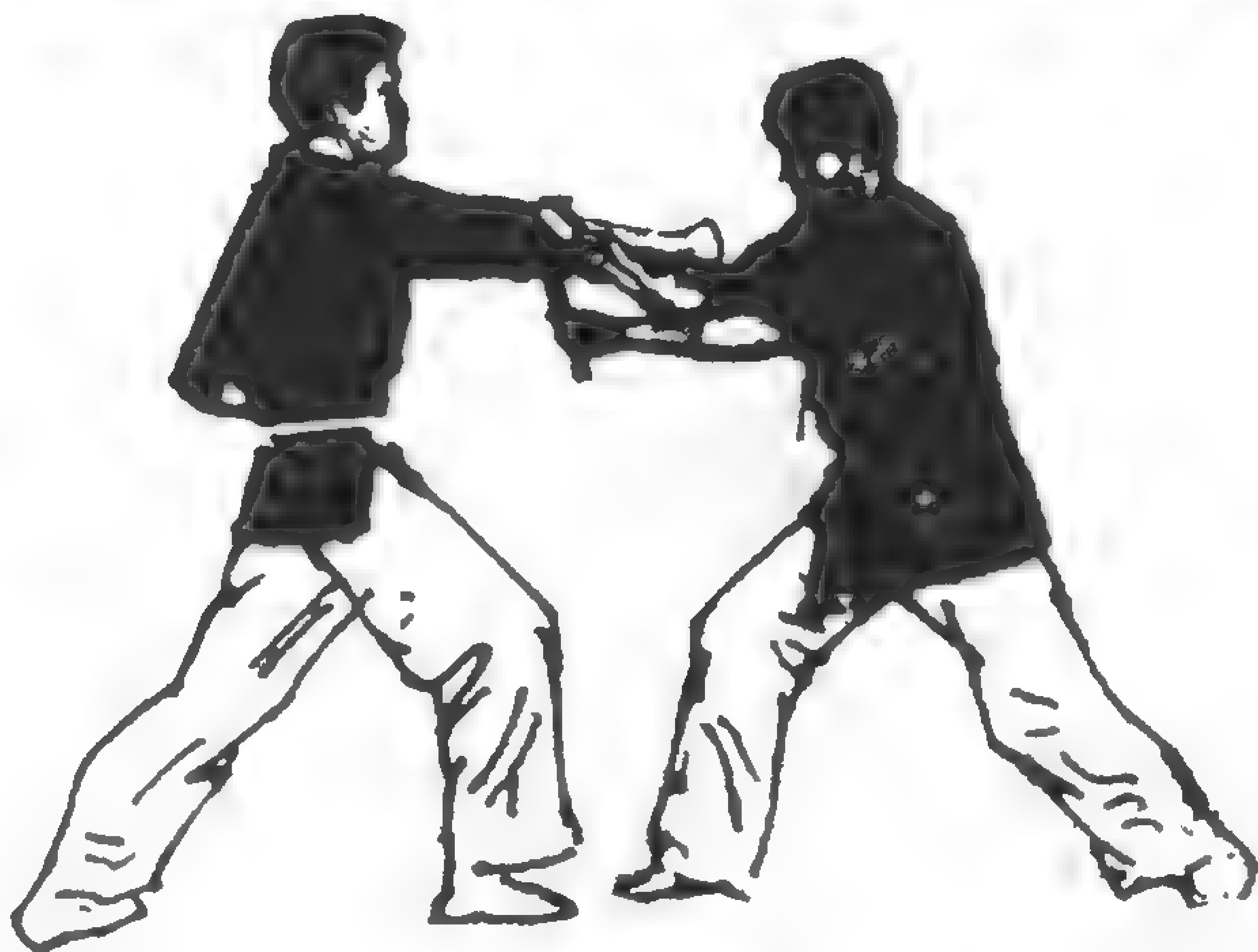




夹臂，斜向上步摔技——断肩技法

1. 对手侧步用右拳攻击。

2. 当对手攻近时，我方用二节棍绕向其右臂。





3. 我方用二节棍夹住对手右臂。

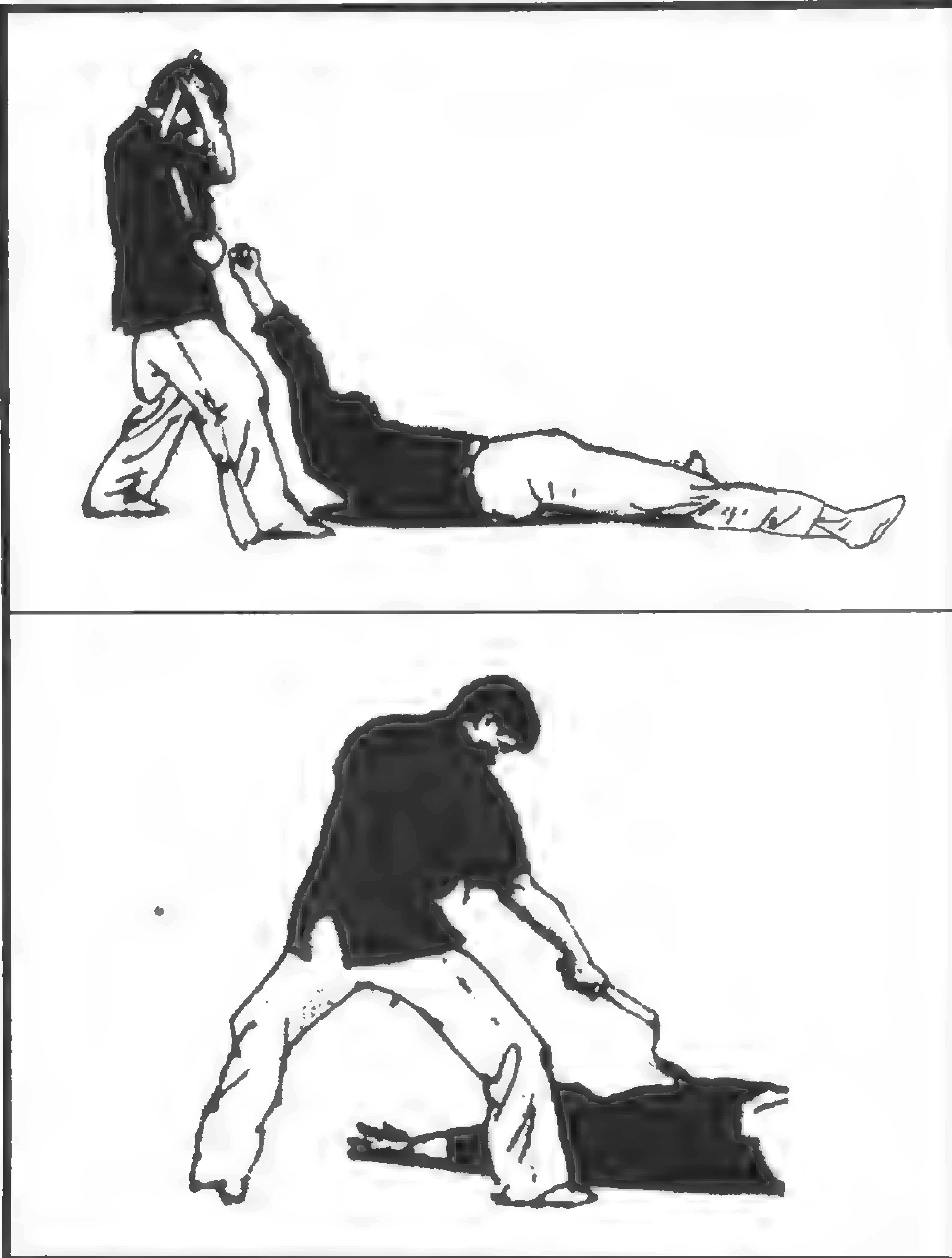
4. 随即我方将后腿斜向上步到对手的外侧。





5. 我方将身体旋转一百八十度,锁住对手肩部。

6. 实施摔技将其摔倒在地。



7. 我方收二节棍至右肩处,准备实施攻击。

8. 用二节棍向对手的胸部攻击。

动作要点：

棍绕对方手臂要及时，上步锁臂要迅速，使用摔技时要干净、利落。

实质剖析：

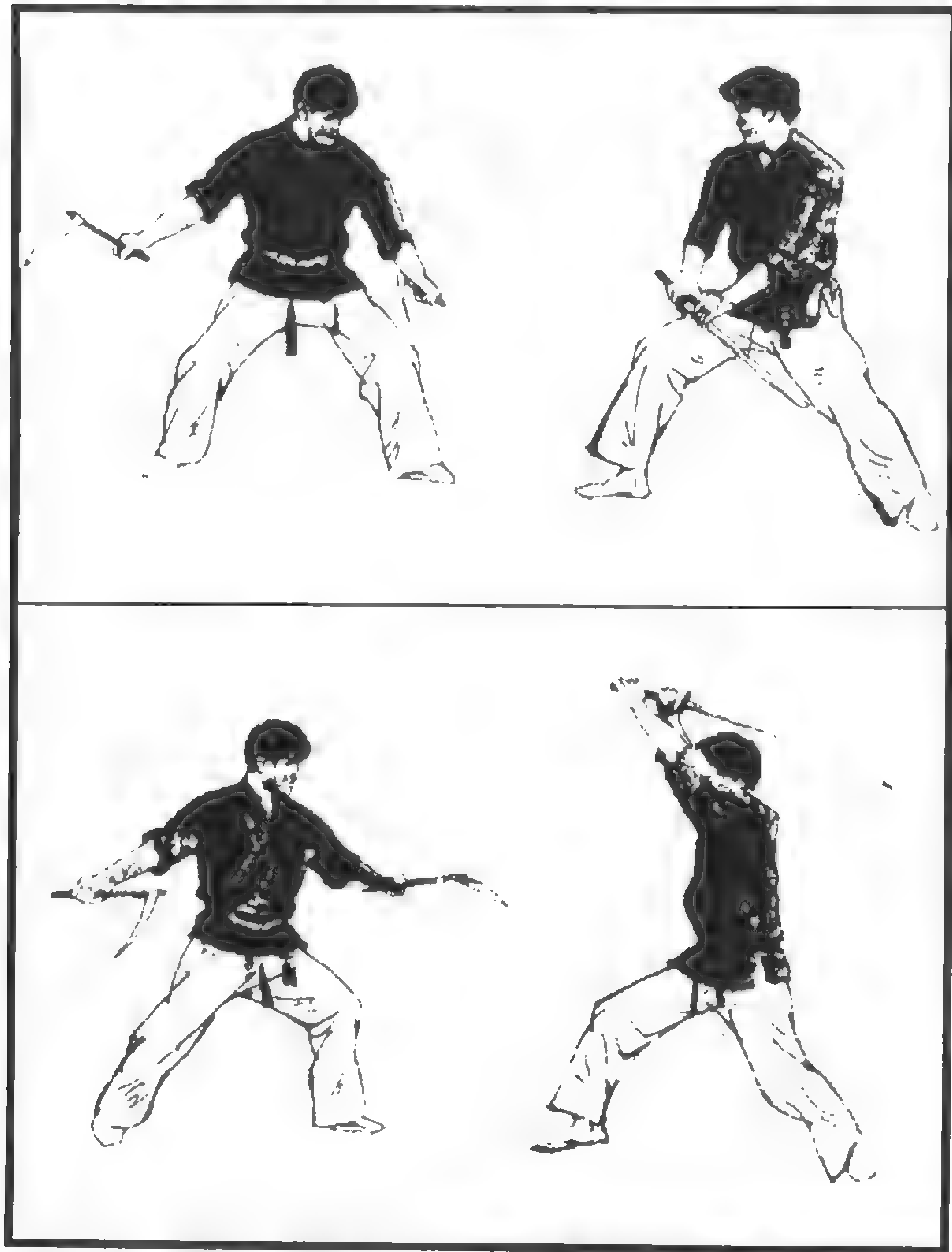
此技术运用了二节棍的伸缩性，此主用在对手出拳不及时收回时，若对手快出快收，则难以奏效。但可用于与对手扭打时，用棍夹住其臂部时的攻击。这是街斗巷战中一种实用的方法。

四、嗜血的利刃——锁镰

锁镰是一种罕见的武器。它是将足够长度的绳子或铁链套在农业用的镰刀上来构成的。当绳子缠绕在你的腕部时，你能更好地抓紧武器。抓紧绳子的一端，能来回环绕，达到二节棍一样的快速度。长绳系在镰刀的手柄前端附近，武器能弧形旋转，从远距离中去切向对手，或迅速地投掷及收回。长绳或链子也能用于封锁对手，这种技术比二节棍的锁技更具复杂性。

锁镰是古武道的一种武器。其构造在打斗中有特殊的优势。手柄的拐角处能避开对手的武器，并钩住及进一步控制它，以使你更安全地闪躲。镰刀和锁镰是古代的古武道武器库中仅有的带刀刃的武器。在日本冲绳岛过去的日子里，所有带刃的武器都被视为非法，但是镰刀不是非法武器，它是用来收割农作物的农具。这种农具后来成为了自卫的武器，用于保护自己的生命。保护生命意味着通过古武道的修练来提升自己的生存能力。但你必须抛开自大、自私及一切杂念。为什么训练能保护自身的生命?答案是:它能使你成为强者。

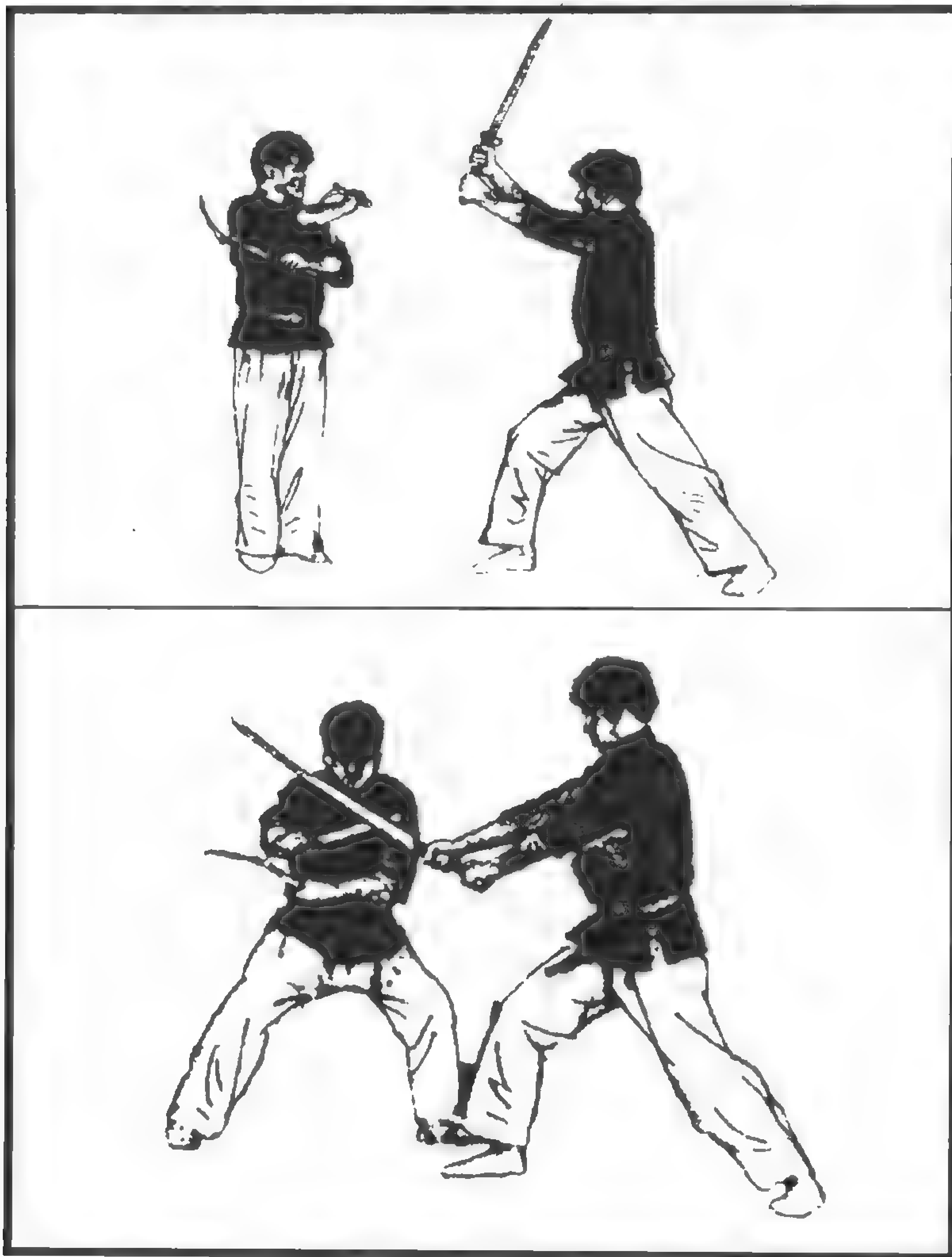
因为镰刀和锁镰较轻，故其准确性是相当重要的。它本是用来切割绿色农作物的农具，在实际的应用中不施加力度去切对手是没有效果的。精确度与力度是实施击打时所不可缺少的。



斜向上步防守反击——断腕、残颈技法

1. 双方以准备姿势对峙,对手持大刀准备实施攻击。

2. 对手举大刀过头顶准备下劈。



3. 我方将后脚上步,成并步站立。

4. 当对手向下劈击时，我方向左侧斜向上步，并实施外侧格挡,随即用右镰刀的刀刃钩住对手的大刀下挂。





5. 我方立即用左镰刀向对手的腰部攻击。

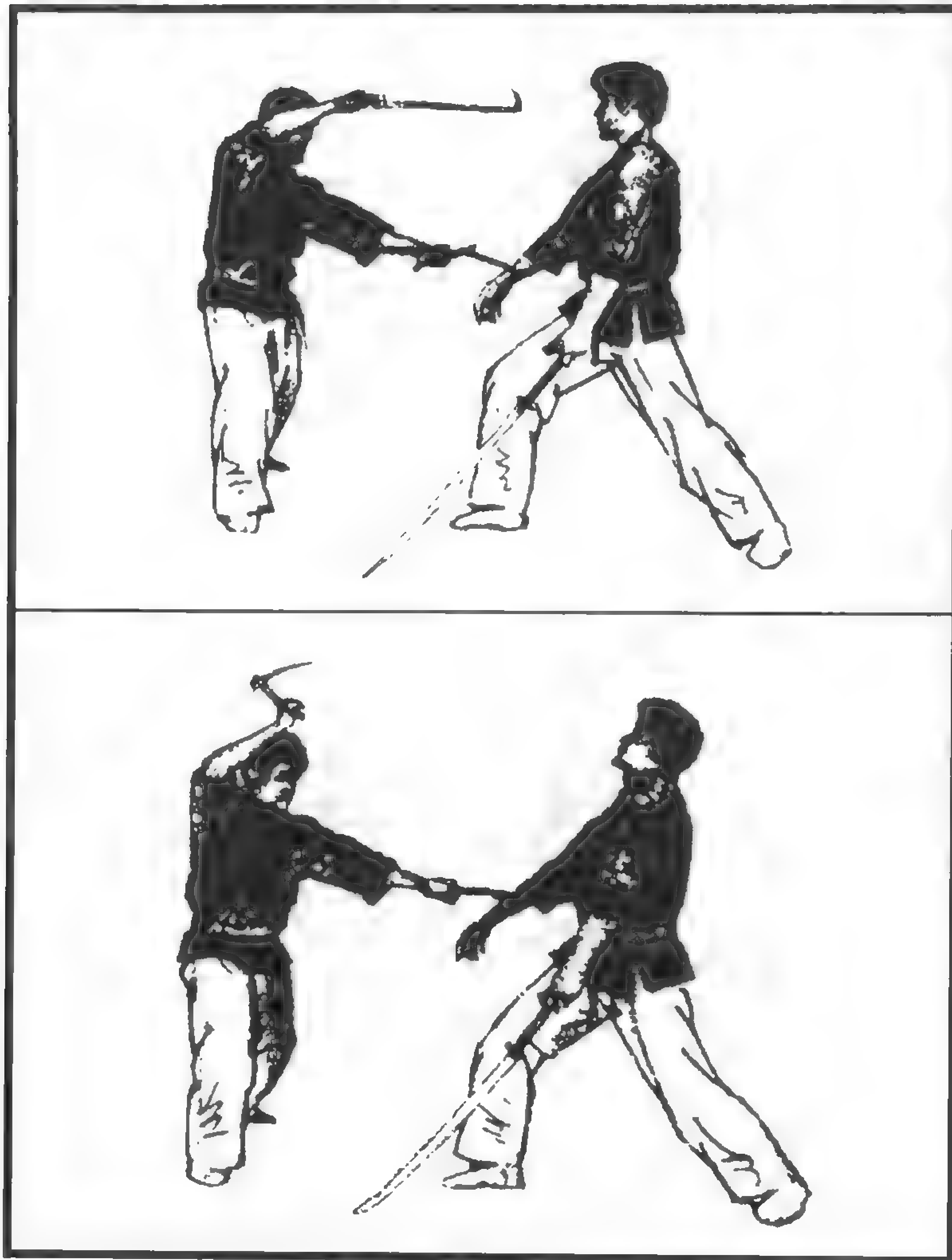
6. 随即用左镰刀向下劈击对手持刀的右腕。





7. 完成上述动作。

8. 我方松开右镰刀的手柄，使其下滑，再抓住其末端。



9. 用右镰刀弧形攻击对手的头部。

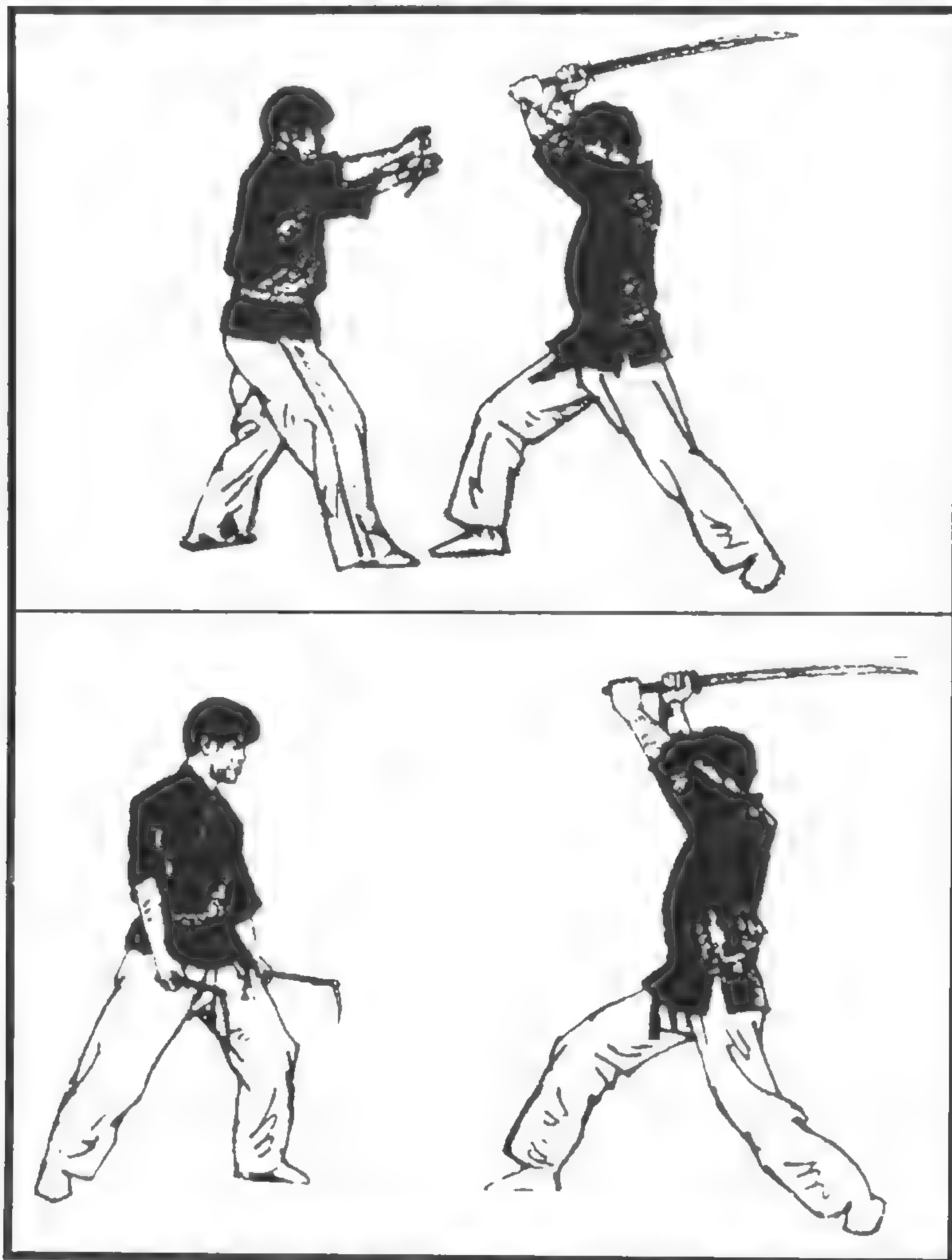
10. 完成上述动作。

动作要点：

上步、格挡、下挂、反击要协调、连贯。

实质剖析：

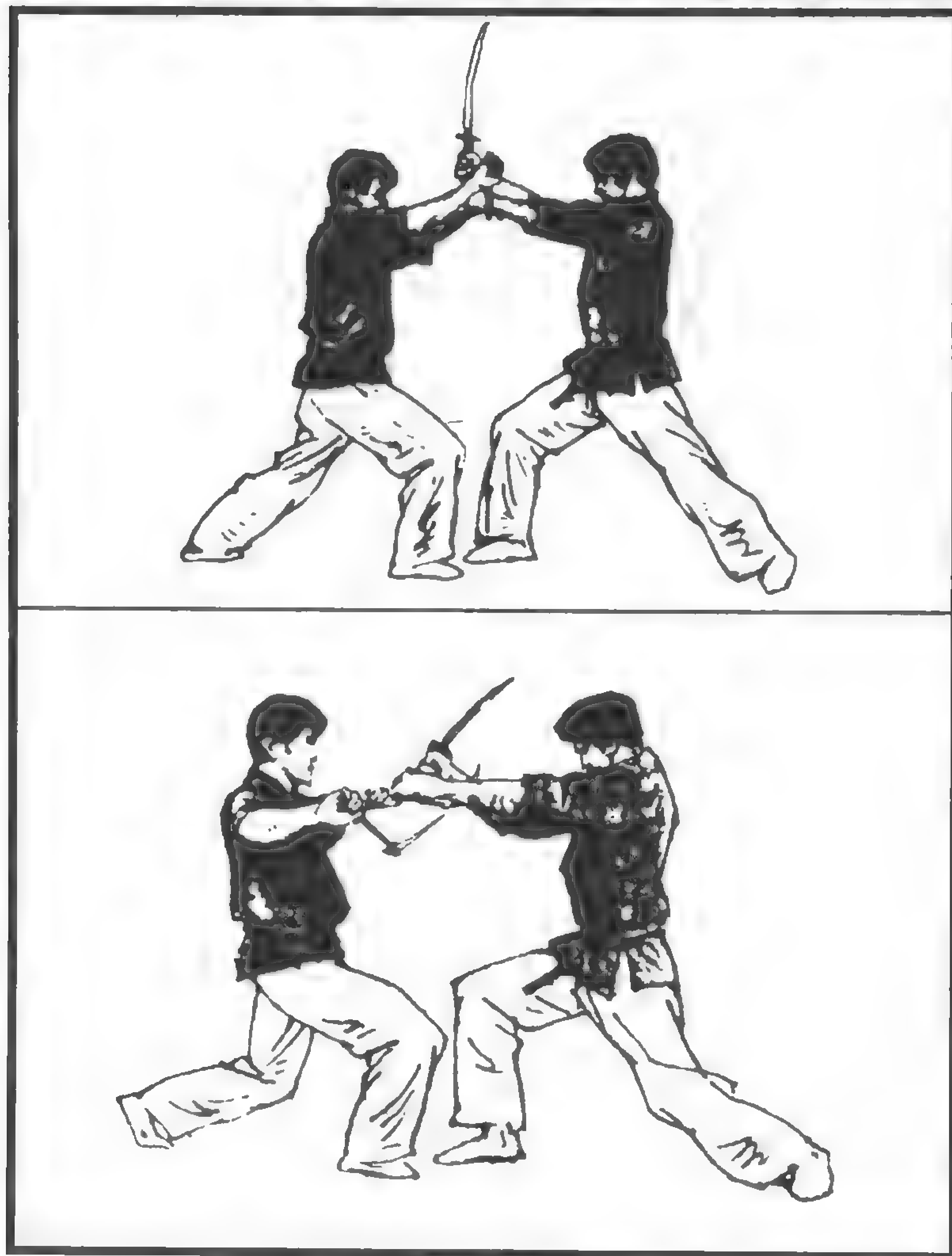
对于对手的劈击，要掌握好距离。若劈击的距离较远，根本对自身造不成任何威胁，则不必格挡。若距离较近，可进行防守反击。当然，我们在防守对手的武器攻击时，不可老是后退来延长打斗距离以闪躲对手的攻击。在打斗中的后退是人体的本能反应，但这对打斗很不利，必须加以克服。应养成向侧面躲闪的好习惯。在这组打斗中，为了能有效反击对手，必须上步贴近格挡以反击对手。



对直线过头攻击的 X 型格挡——切腕技法

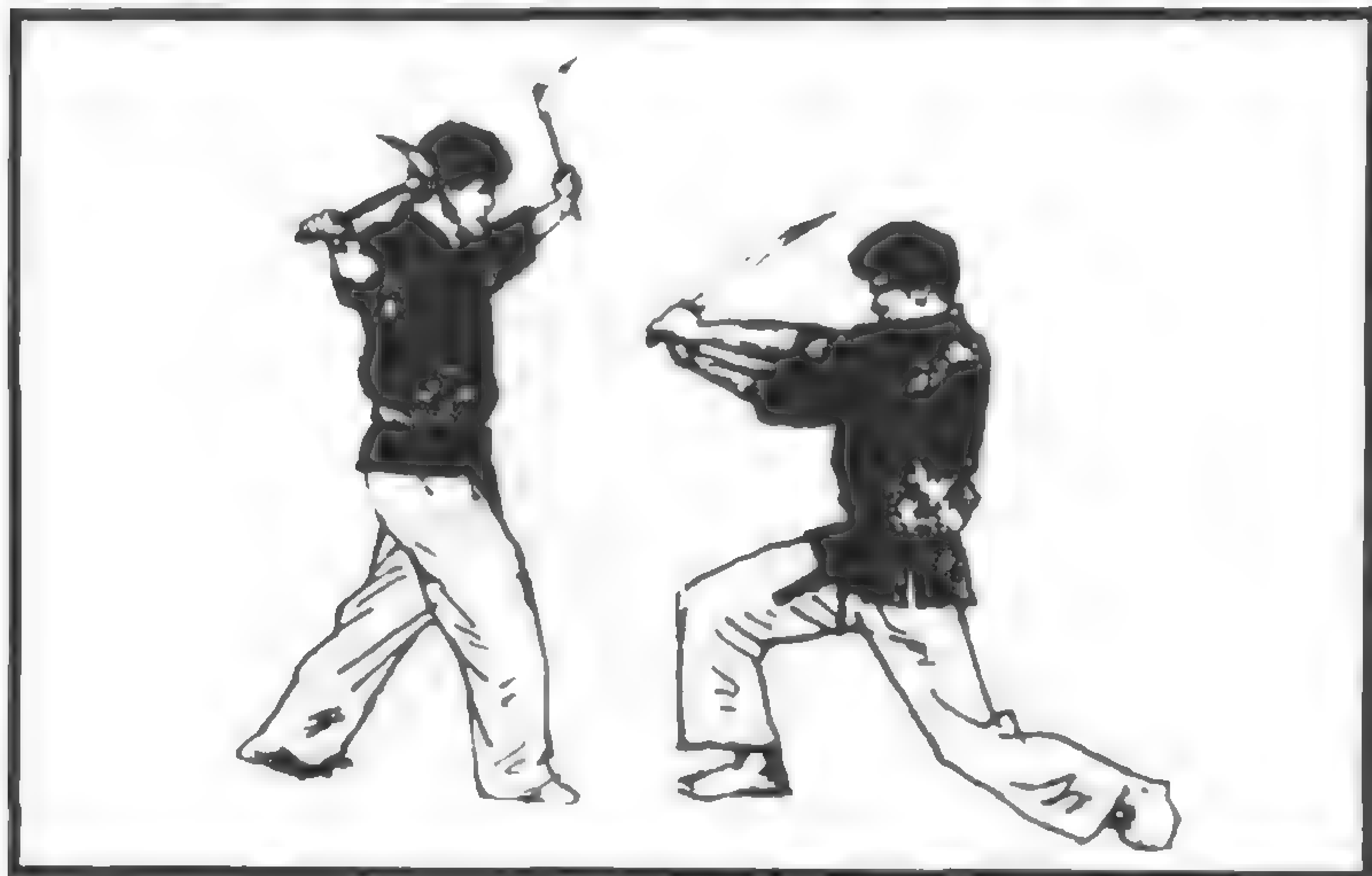
1. 双方对峙，我方双手握镰刀以稳固的准备姿势站立。对手举大刀准备下劈。

2. 在对手攻击之前，我方将右脚向前上步以缩短双方的距离，并将两镰刀交叉成 X 型格挡姿势。



3. 对手向下劈击，我方用两镰刀格挡住。

4. 将两镰刀强有力地分开，以切向对手的腕部。



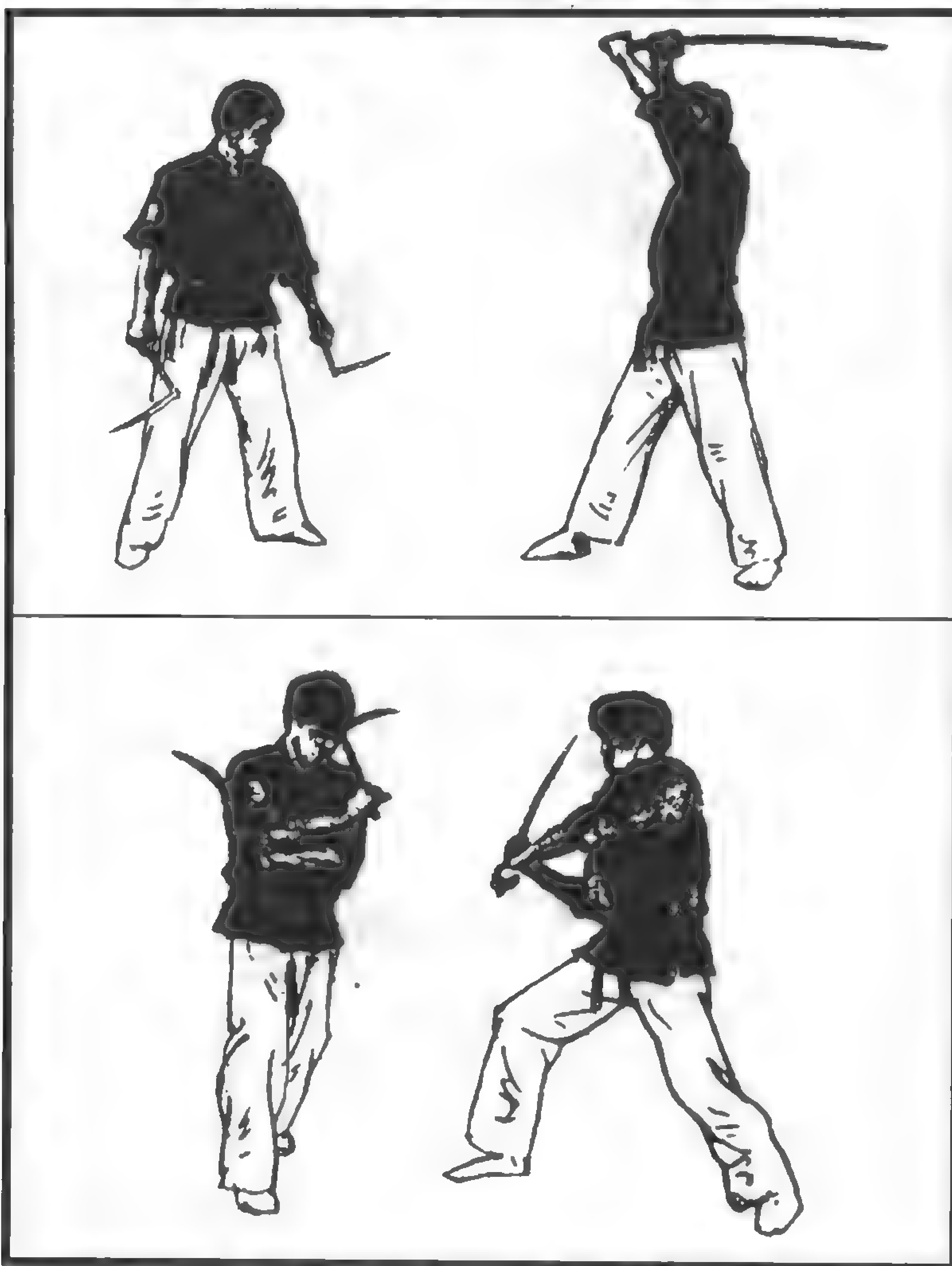
5. 完成上述动作。

动作要点：

上步格挡要迅速，眼睛要始终注视对手。

实质剖析：

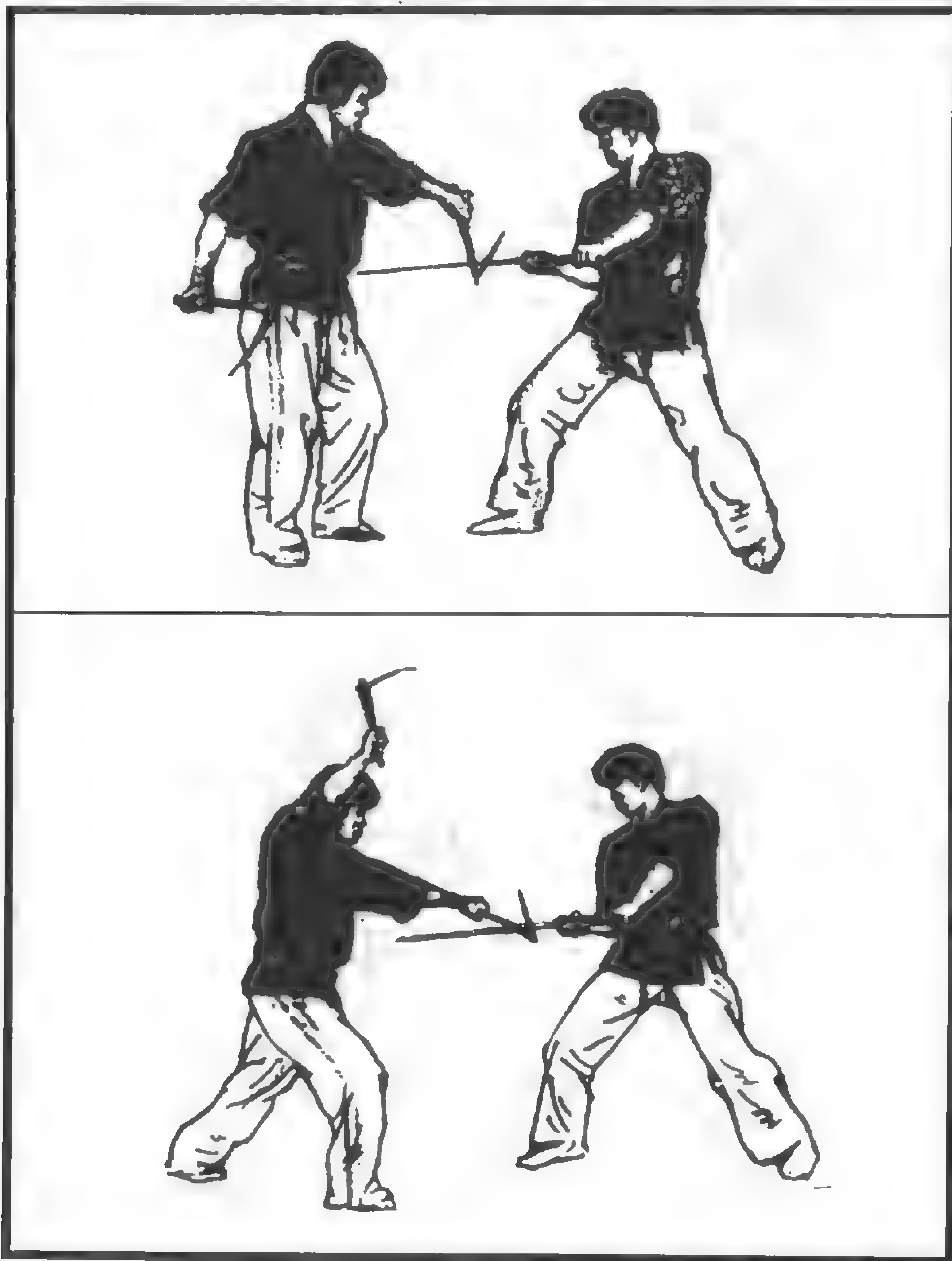
对手的劈击属于直线型攻击，较易格挡，但必须掌握好时间差，过早或过晚的防守均将无济于事。



侧步闪躲与攻击——伤膝、断背技法

1. 双方对峙，我方双手握镰刀，对手上步并上举大刀，刀刃与地面平行。

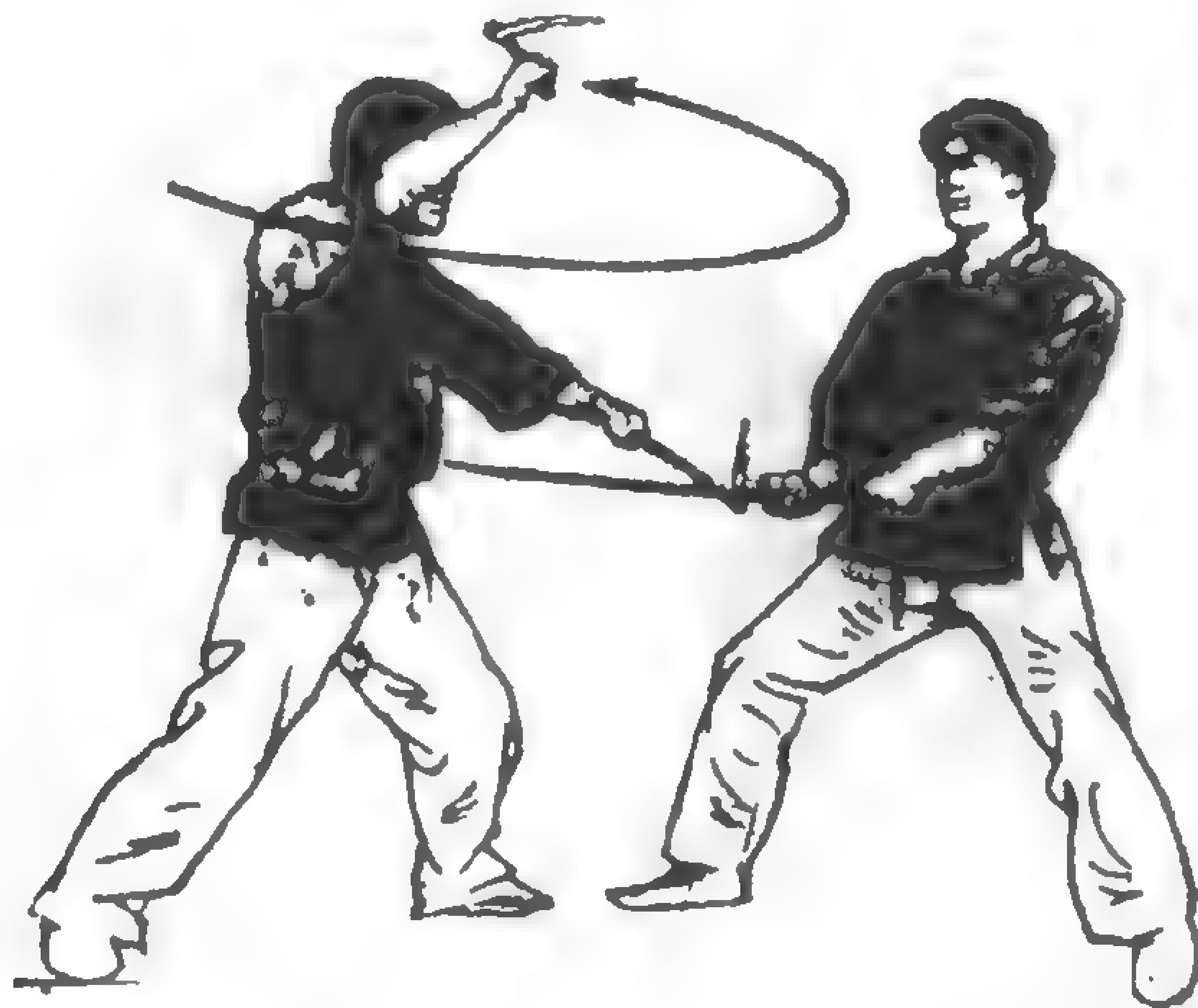
2. 对手用大刀向我方身体左侧攻击，我方将后脚向右侧方上步。



3. 对手运用大刀进攻时，我方用左镰刀向下格挡，用镰刀的刀刃钩住对手的大刀以获得控制。

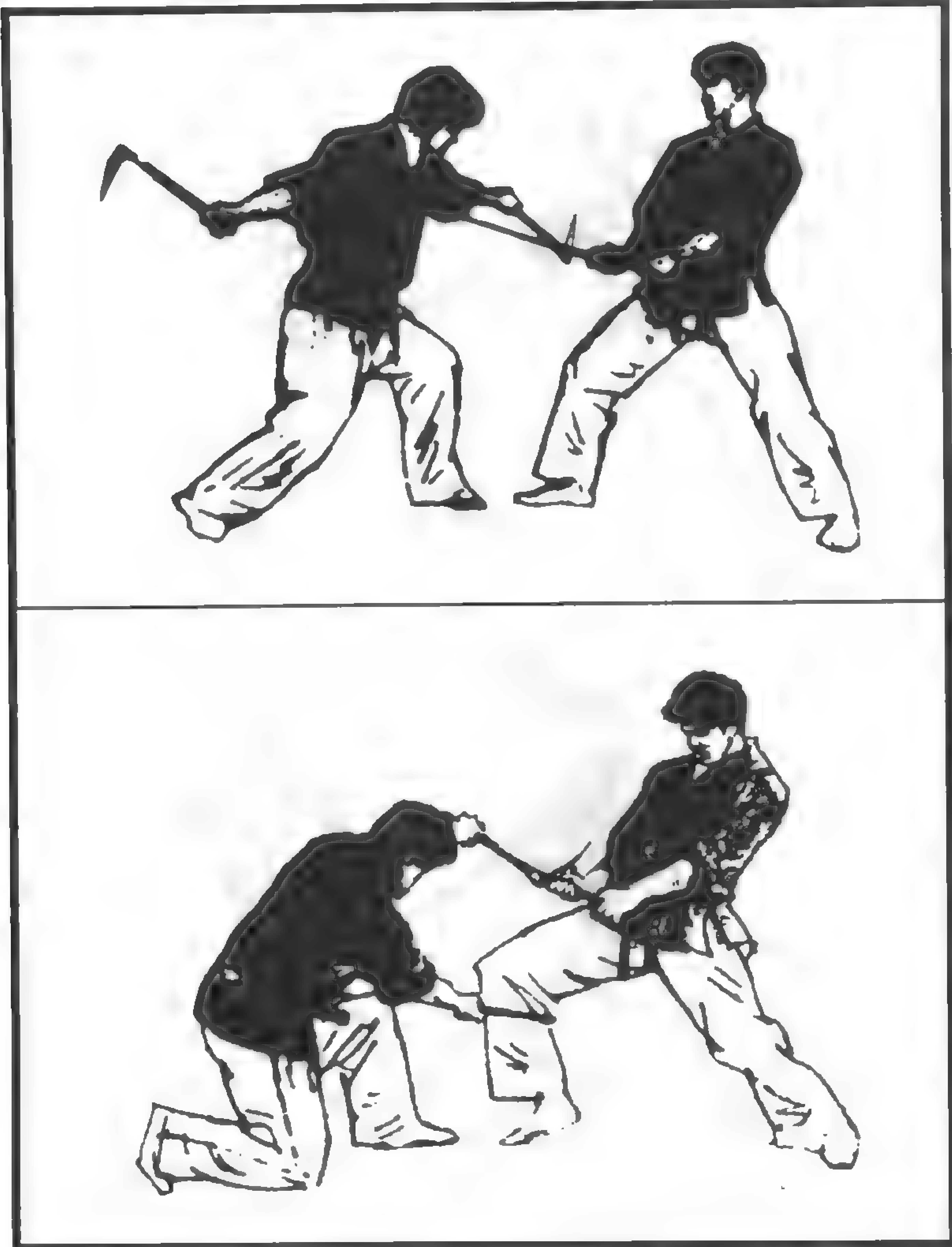
4. 我方再将右脚向前上步。





5. 我方将右镰刀举过头顶并水平旋转。

6. 用右镰刀攻击对手的面部。



7. 我方保持用左镰刀控制住对手的大刀的格挡姿势。

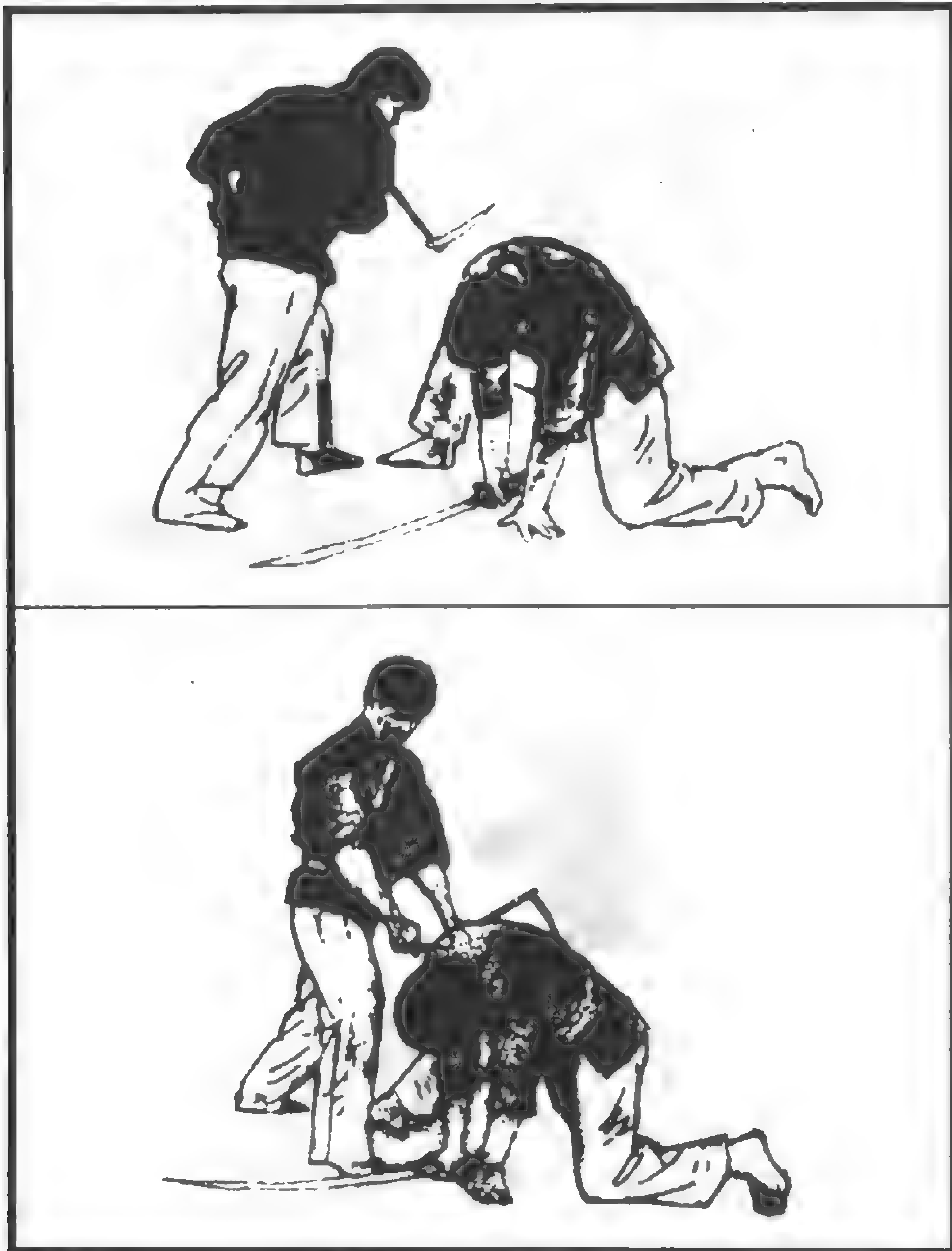
8. 并抓紧右镰刀钩住对手前腿膝部后方。





9. 我方拖动右镰刀,使对手倒地。

10. 将右镰刀举过头顶。



11. 我方用右镰刀向下劈击对手的脊骨。

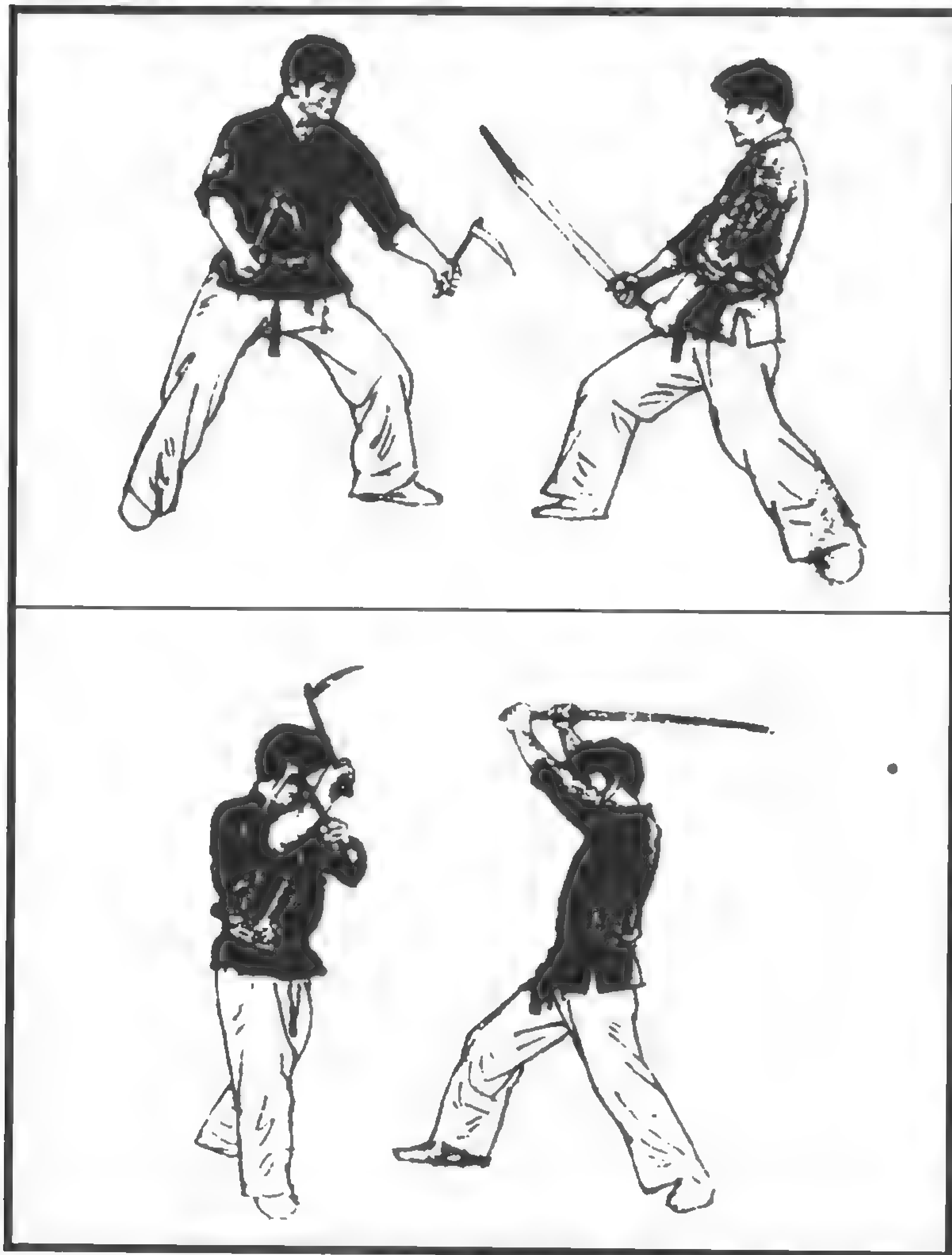
12. 完成上述动作。

动作要点：

旋转击打时要抓紧镰刀，以免从手中松脱。

实质剖析：

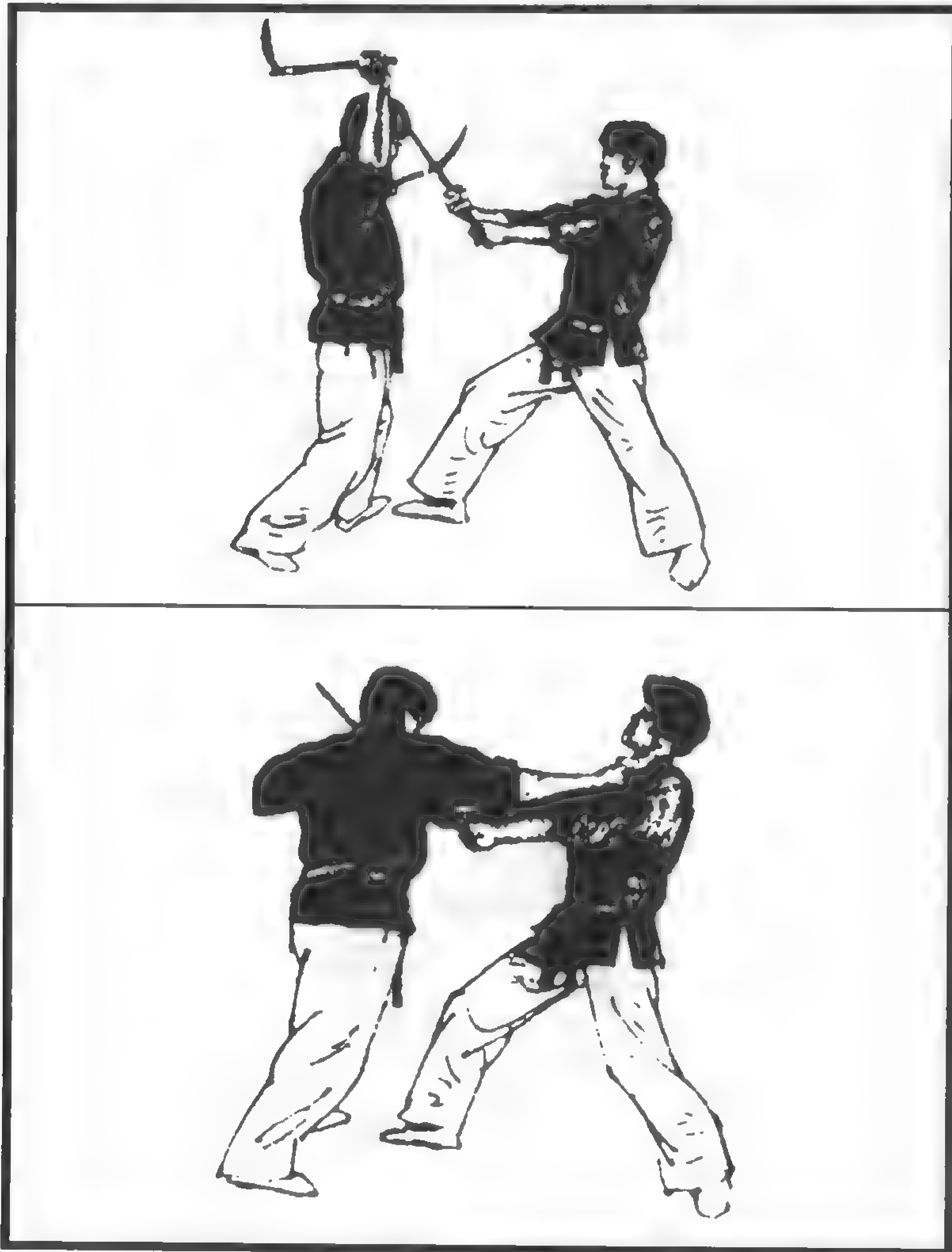
此技术是在对手的内侧阻挡其攻击，对手较易反击，故要加以注意。钩挂对手膝部时，一定要控制住对手的大刀，以防其劈击头部。



侧步防守反击——断颈、断肋技法

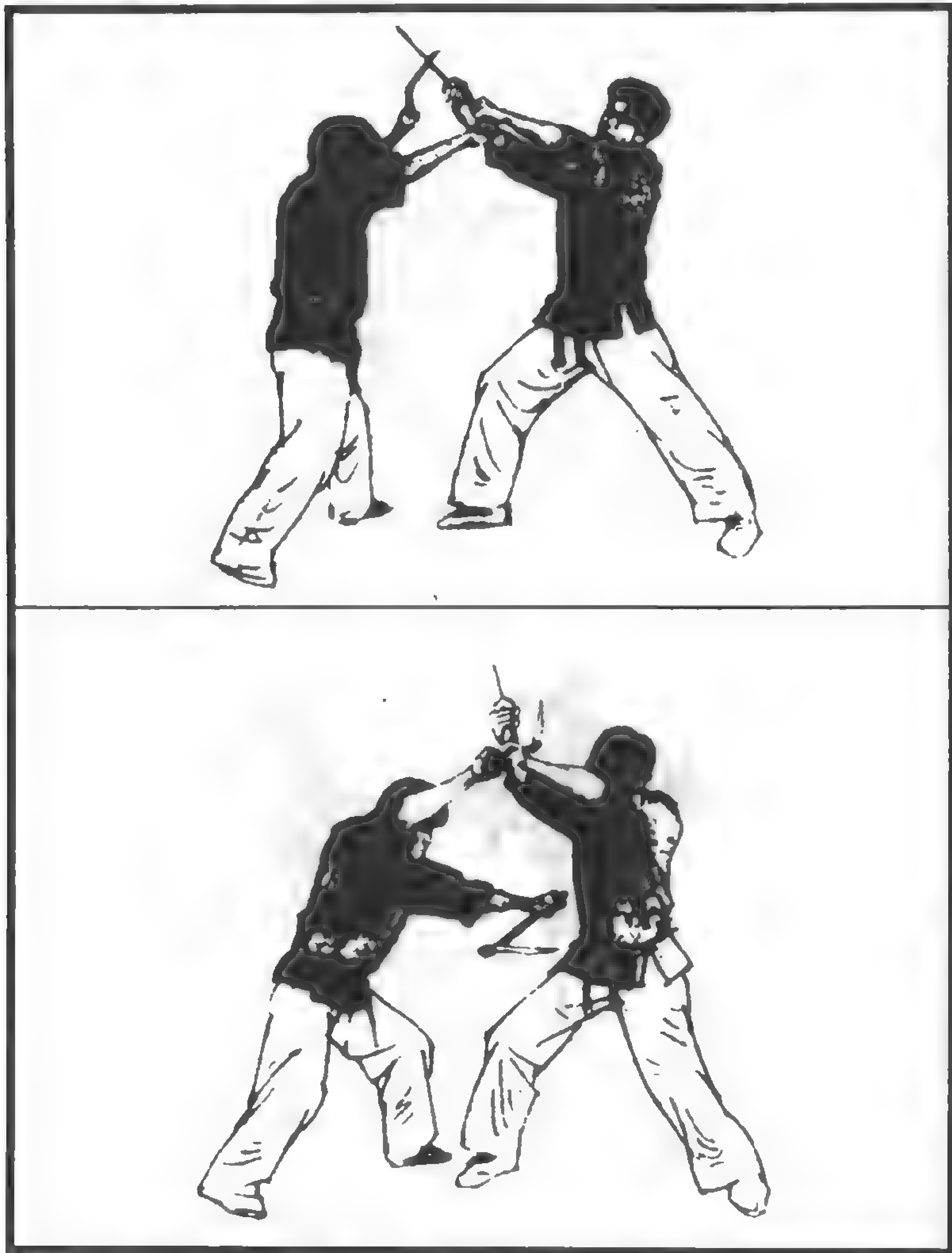
1. 双方用准备姿势对峙。我方双手握镰刀,对手握大刀。

2. 对手上举大刀准备攻击,我方向右侧上步并上提双镰刀。



3．当对手用大刀下劈时，我方用左镰刀向左实施外侧格挡。

4．我方用左镰刀的刀刃钩住其大刀，并用右镰刀攻击对手的颈部。



5. 我方继续用左镰刀钩住其大刀，右镰刀则钩住对手的腕部，同时将对手的大刀向上移动。

6. 我方随即用左镰刀向对手的肋骨实施攻击。





7. 完成上述动作。

8. 我方上步到对手的身体后方。





9. 随即举起两镰刀。

10. 我方以右脚为轴转体一百八十度，用两镰刀向对手的背部砍击。

动作要点：

格挡与攻击必须协调、连贯、一致。

实质剖析：

对手运用直线型劈击法，我方向侧面运动较易避开对手的攻击。向侧面闪躲时身体应向右转动，便于反击时产生力度。移步到对手的身后是最安全的方式，动作必须迅速、有力。





八字形旋转击打法

1. 我方右手握锁镰中的镰刀，左手握绳索，并使绳索与地面平行。

2. 测定好我方需要用于打击的绳索长度。





3. 让绳索从右手中向下滑动，使镰刀悬吊着，左手置于下颌处。我方将右镰刀悬吊的同时要勒紧左手中的绳索。

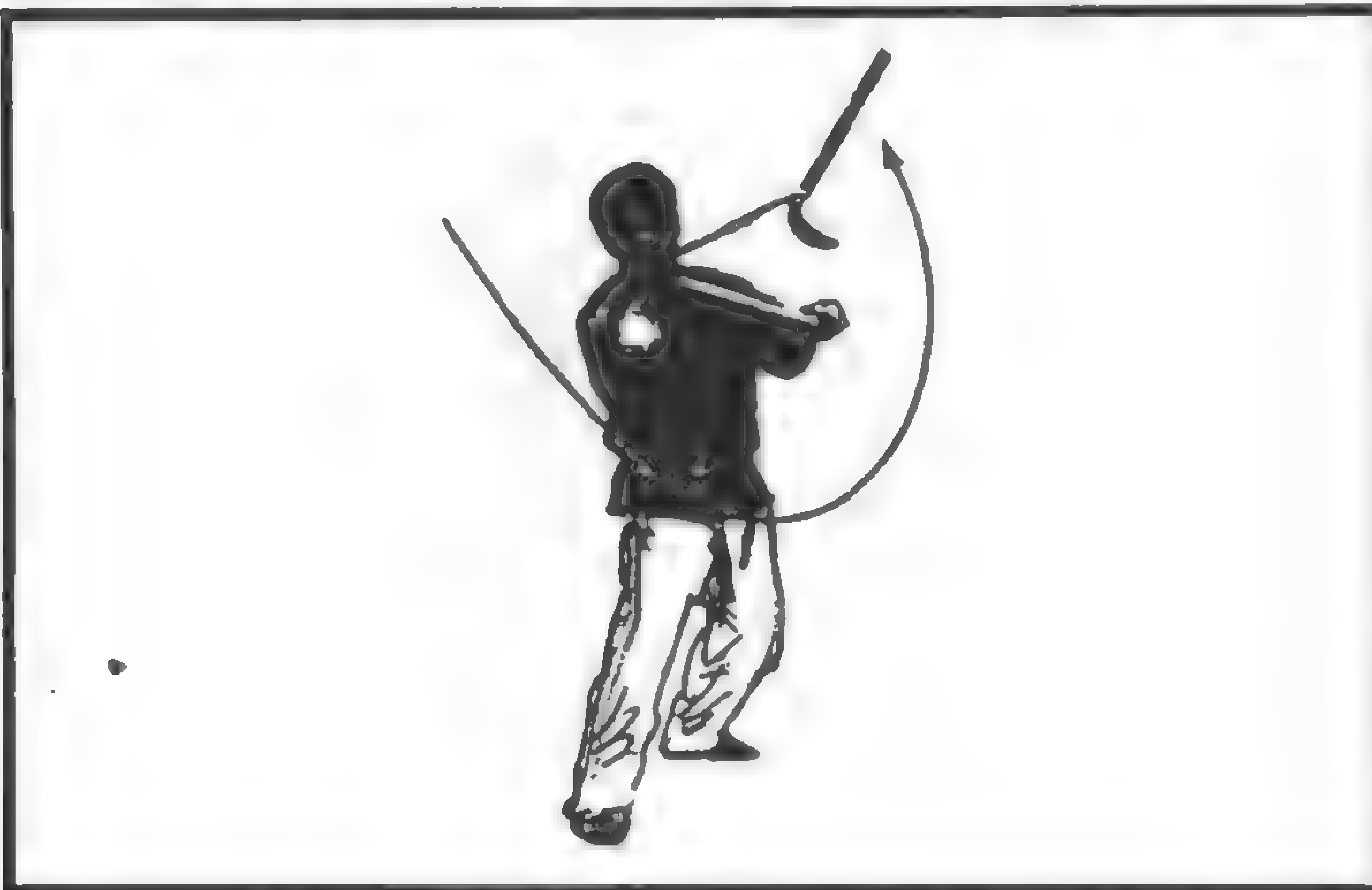
4. 我方旋转镰刀，使其向后、向上、向前斜向弧形击打。





5. 当镰刀转动到另一侧时，我方将其向上、向后、向下斜向击打。

6. 继续重复上述练习。



7. 完成上述动作。

动作要点:
旋转时注意配合好身法。
实质剖析:
此法将防守与攻击完美的结合起来。





反弹技法(一)

1．从准备姿势开始。双手持锁镰，其镰刀在右侧悬吊。从镰刀到我方右手的这段绳索的长度约是我方的前臂长。

2．将镰刀向右、向上、向左摆动，并抬起我方的右腿，使右大腿与地面平行。





3. 镰刀摆动到我方大腿的下方，使绳索缠绕住大腿，随即以大腿为轴将其反弹开。

4. 绳索松开对大腿的缠绕,镰刀反弹到我方的另一侧上方。





5. 镰刀向右,向上,向下旋转,提大腿使其反弹。

6. 使镰刀向上、向左旋转。





7. 我方提右大腿。

8. 使镰刀向另一侧反弹。



9. 反复练习此技法。

动作要点：
注意旋转时与身体的配合。
实质剖析：
此主要锻炼锁镰与身体结合的熟练程度。





反弹技法(二)

现在我方能运用镰刀的反弹技术，在身体的各个部位灵活地实施。

1. 马步站立,将镰刀摆至身体右上方。
2. 将镰刀向下摆至两腿之间,再从左大腿处向外反弹。





3. 镰刀旋转到右上方,再从右肩处向下反弹。

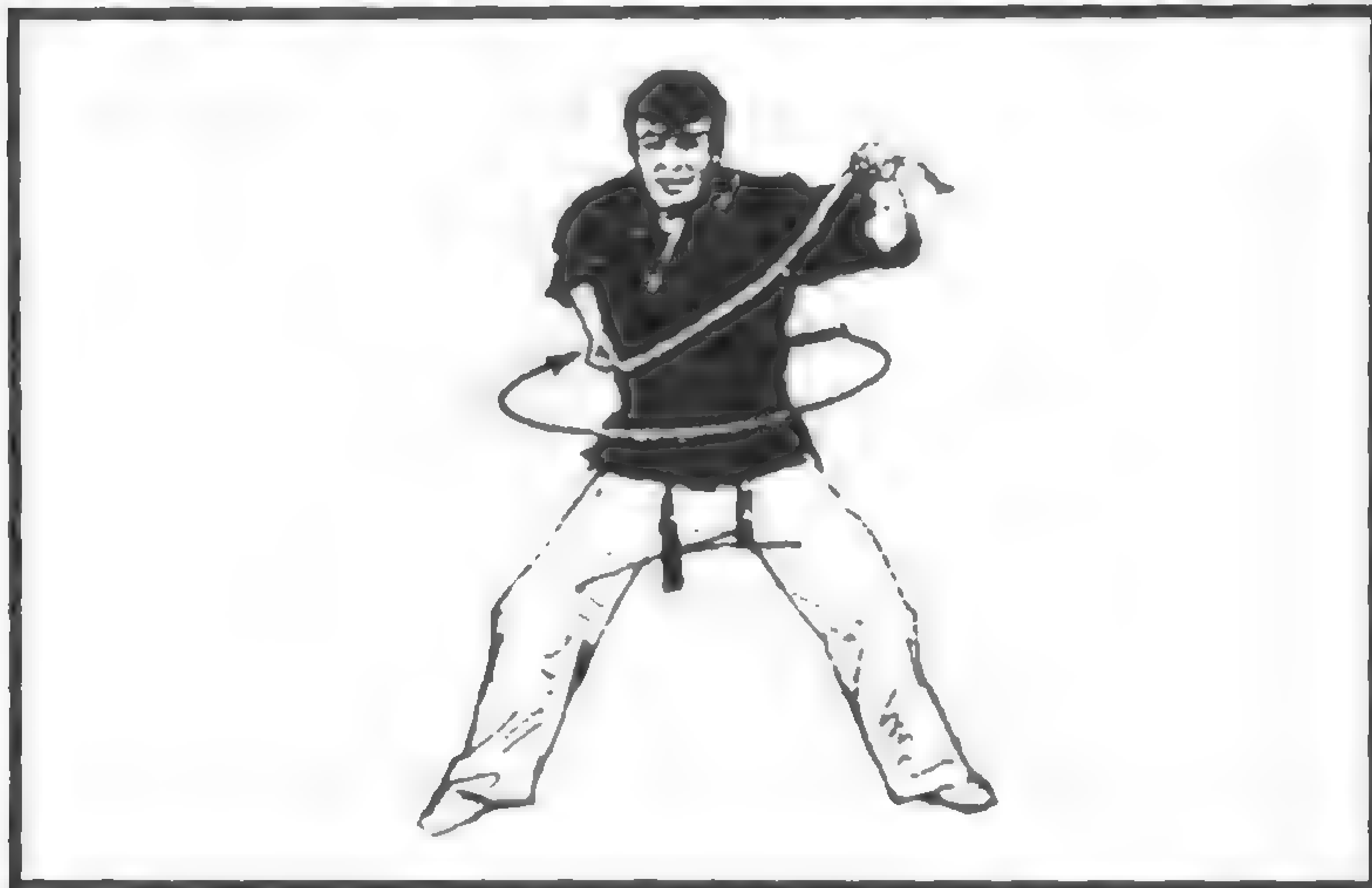
4. 镰刀摆到我方的两腿之间,再从右大腿处向外反弹。





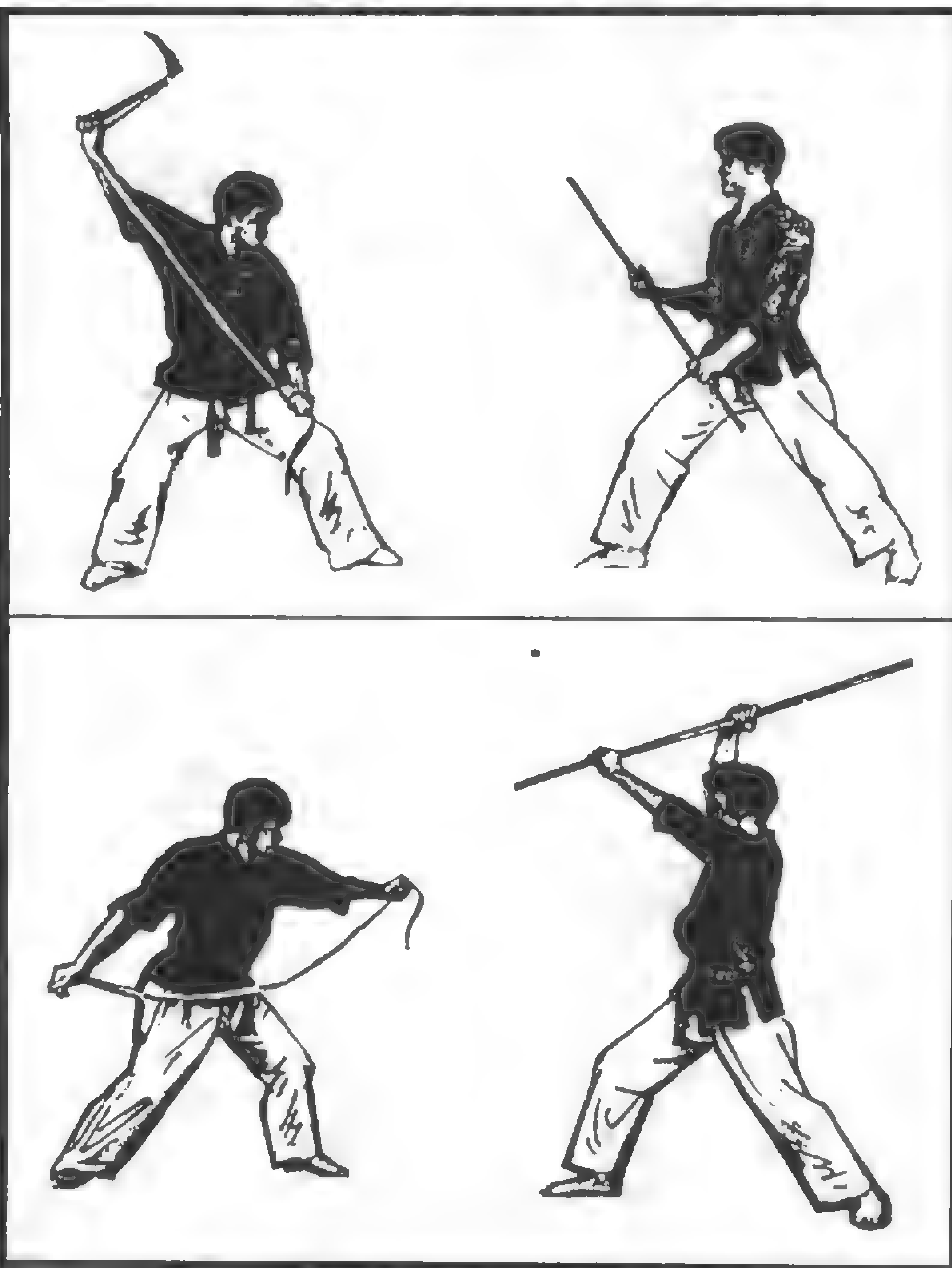
5. 将镰刀反弹到右肩处。

6. 再将其斜向反弹到我方的左侧。



7.随即将镰刀从左侧水平反弹到身体右侧。

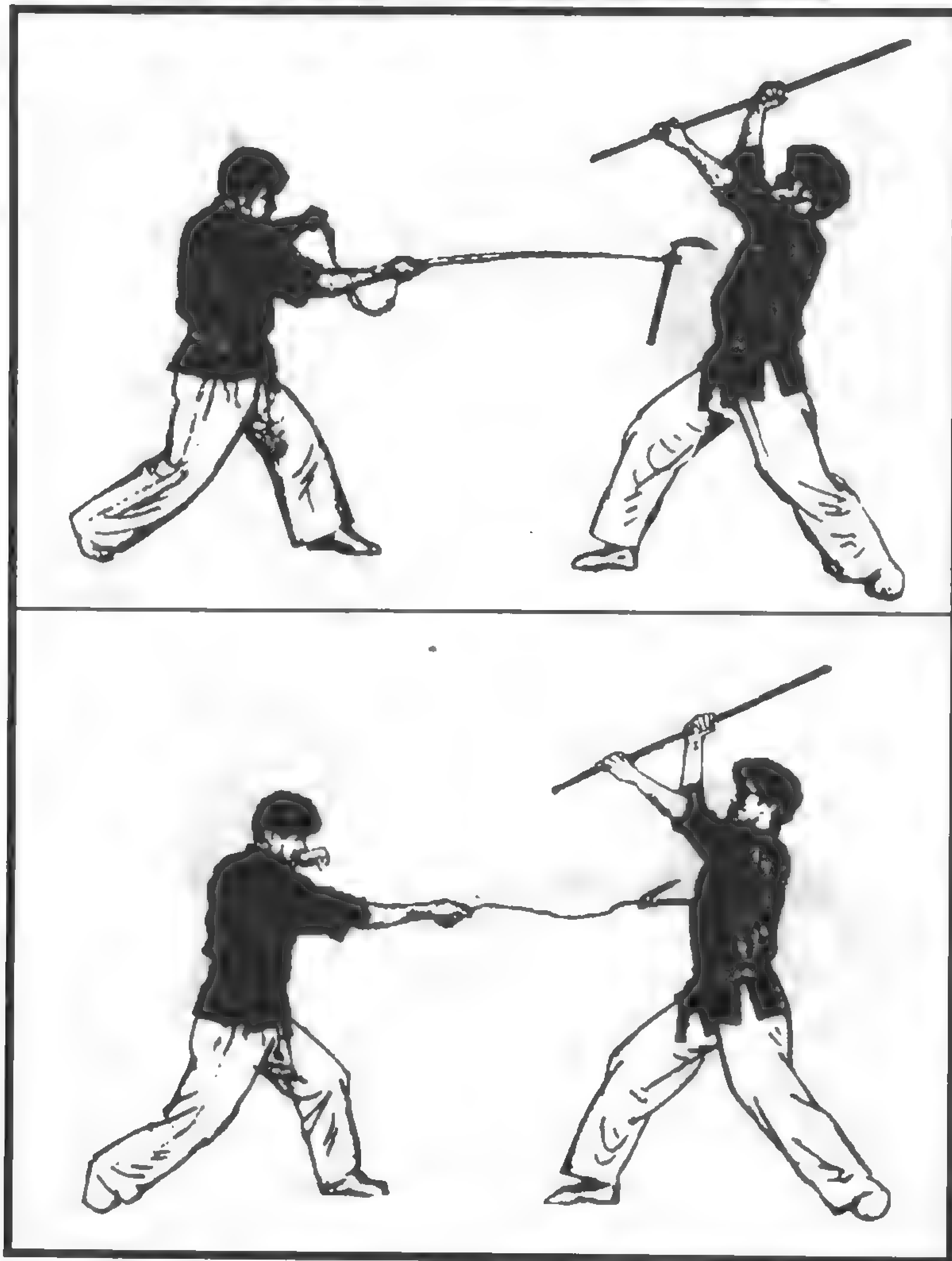
动作要点:
实施此技法时注意整体的配合。
实质剖析:
通过此技法的训练,可在打斗中使锁镰得以完美的发挥。



器械投掷击打——锁镰穿胸技法

1. 双方以准备姿势对峙，对手双手握棍，我方用右手上举镰刀，左手紧握绳索。

2. 对手举棍准备实施攻击，我方将镰刀向下移动。



3. 在对手攻击前先发制人，用右手镰刀投掷出去。

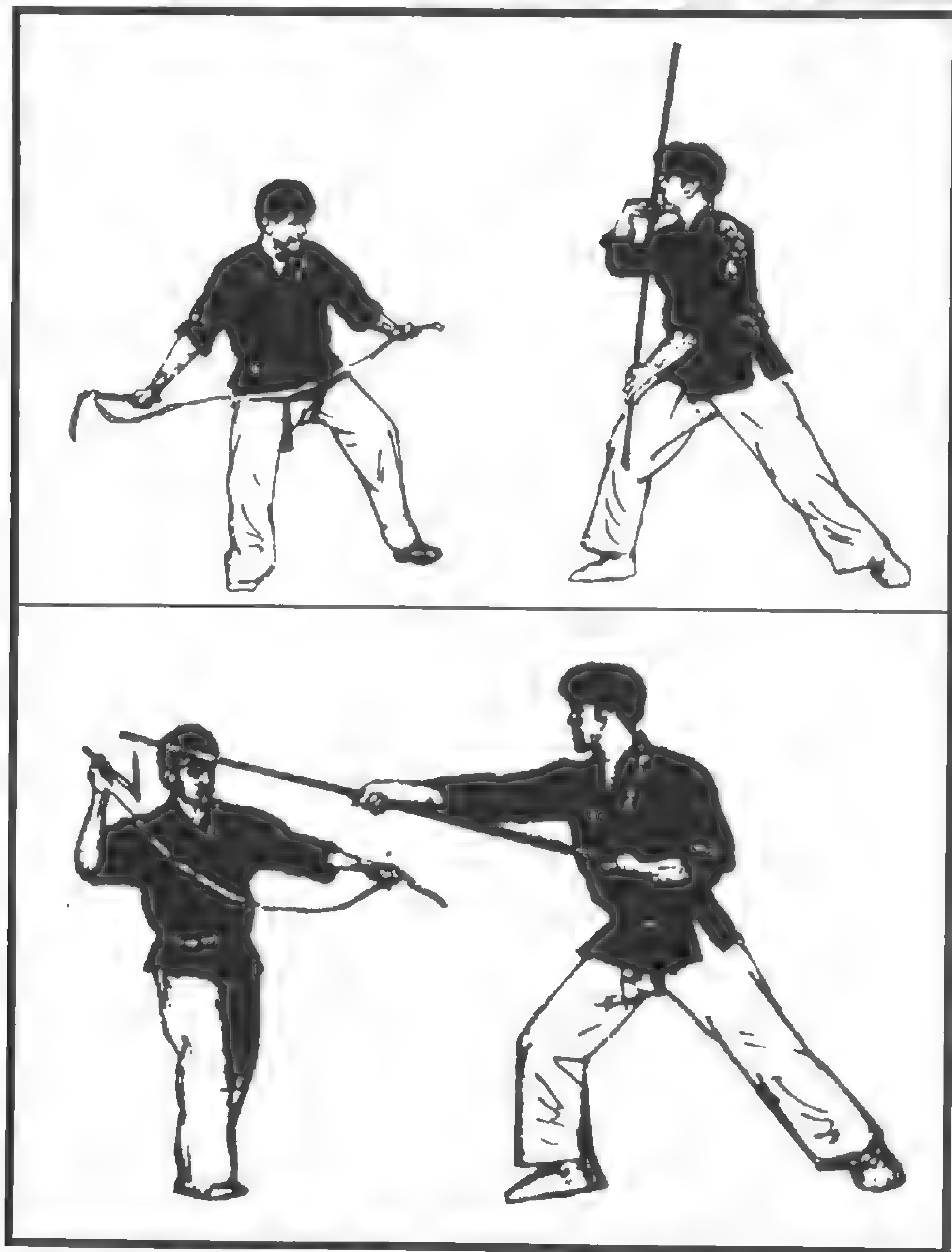
4. 击中对手的胸部。

动作要点：

投掷时要对准目标，动作要迅速。

实质剖析：

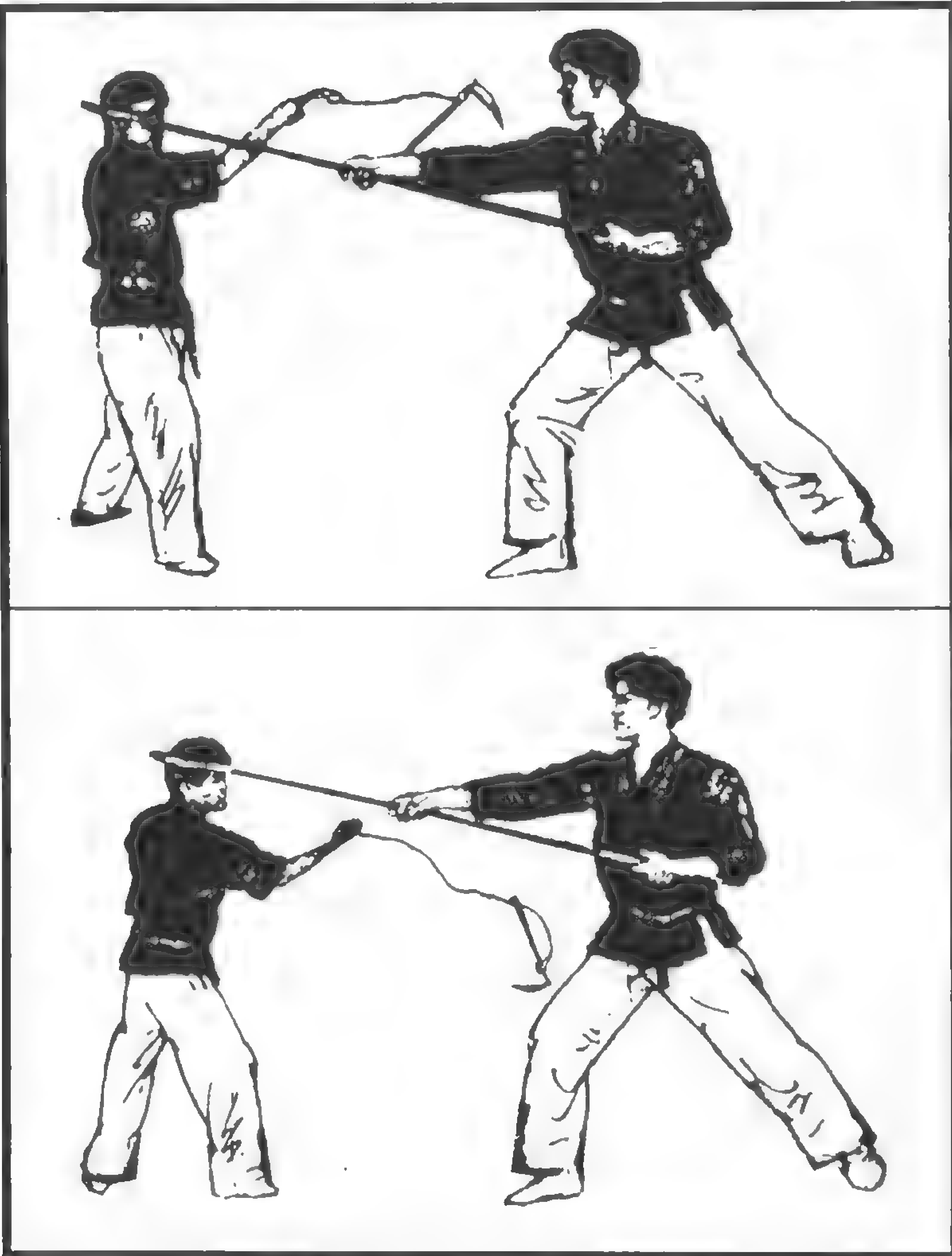
此技术充分体现了锁镰的放长击远，充分发挥了其远距离的击打方式。



撤步投掷击打——断臂技法

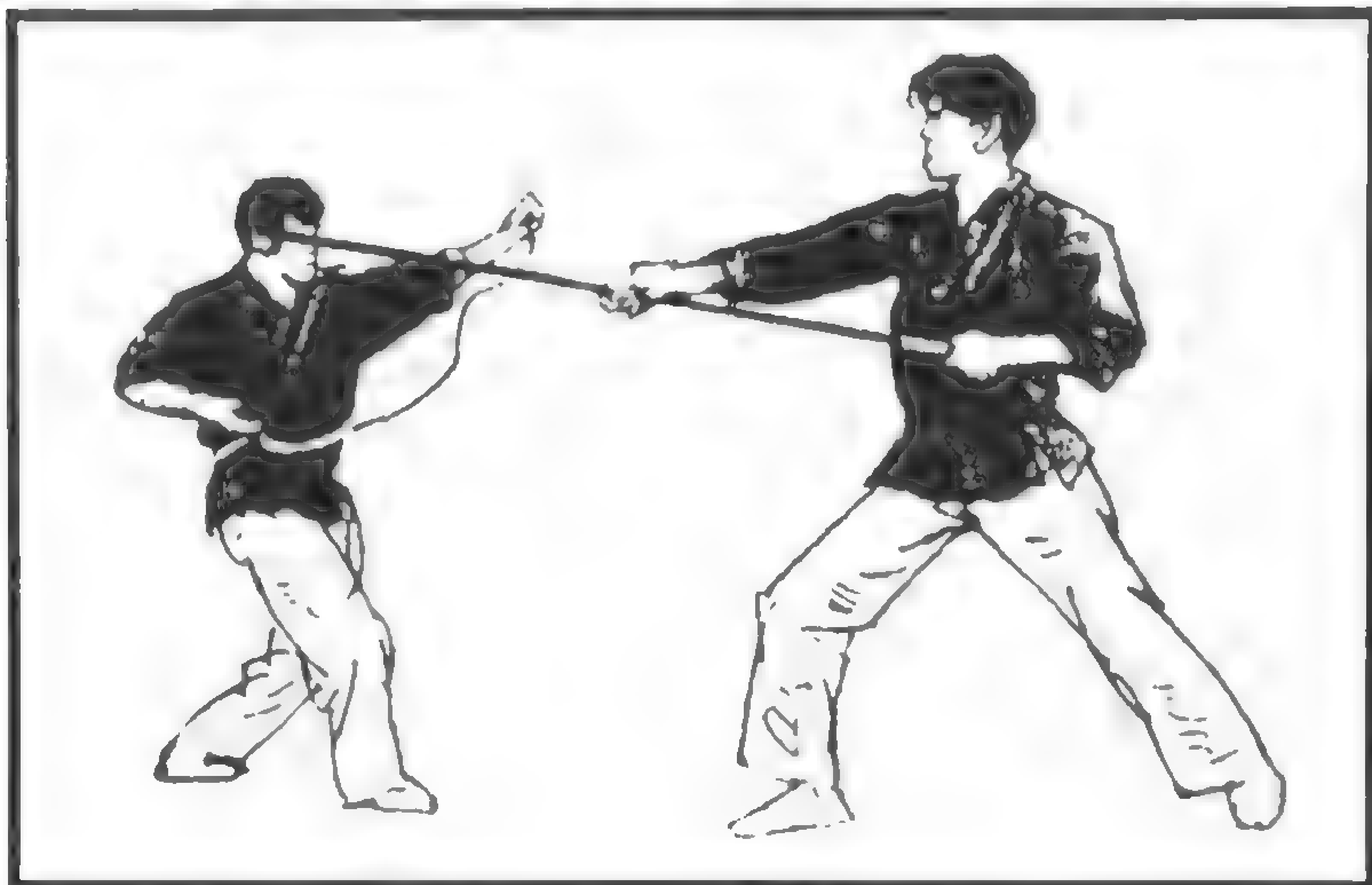
1. 双方以准备姿势对峙，对手准备用棍攻击。

2. 对手向前移动，用棍攻击。我方将前脚向后撤步，并上提镰刀。



3．当对手进攻时，后撤左脚，调整到与对手足够远的打击距离，随即投掷出镰刀去钩对手的前臂。

4．我方向后拉绳索以切其手臂，在拉和切对手的手臂后，镰刀脱离对手的手臂。



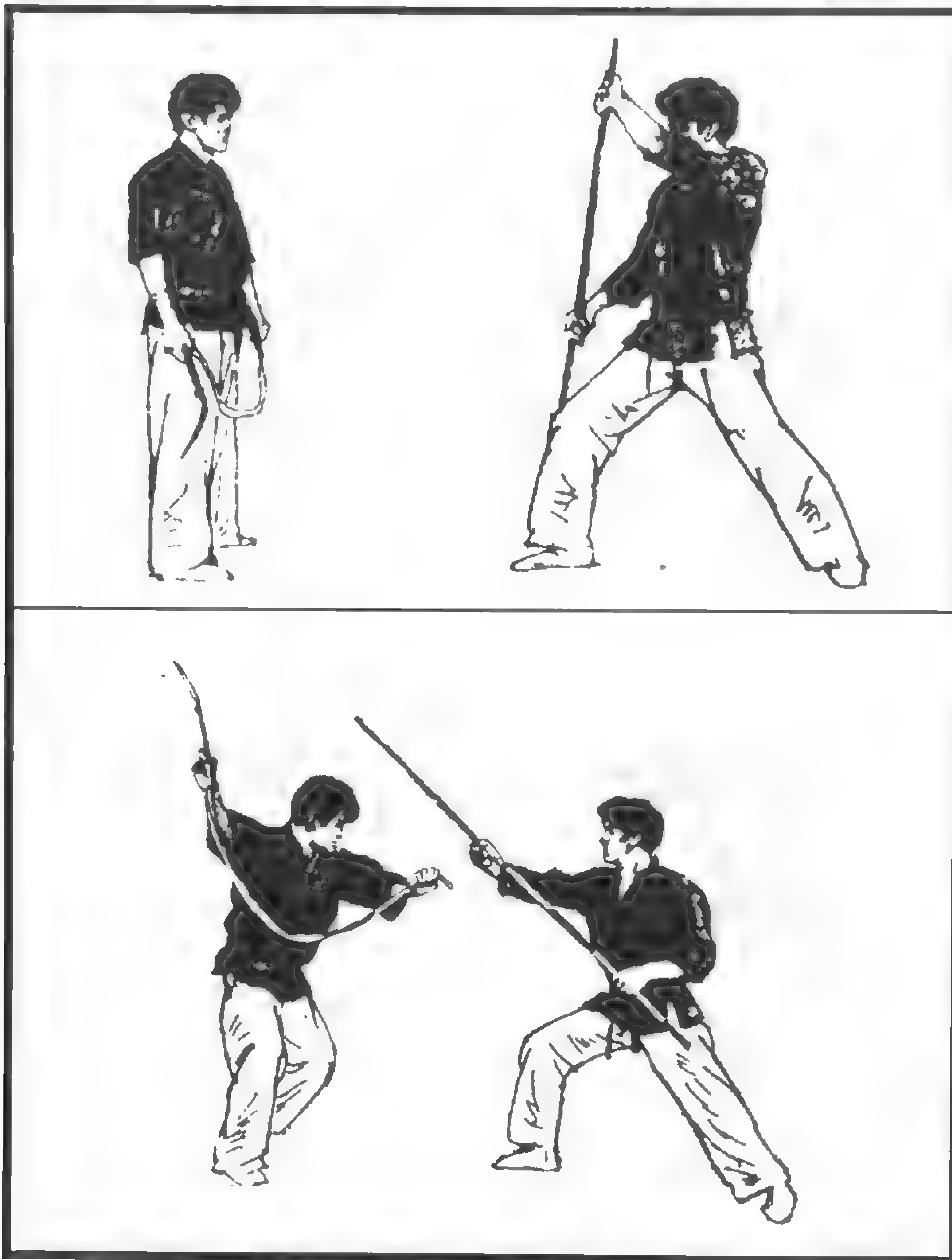
5. 我方用左手抓紧绳索，右手将镰刀向身体右侧后拉，准备再次实施攻击。

动作要点：

防守要及时，反击要迅速。

实质剖析：

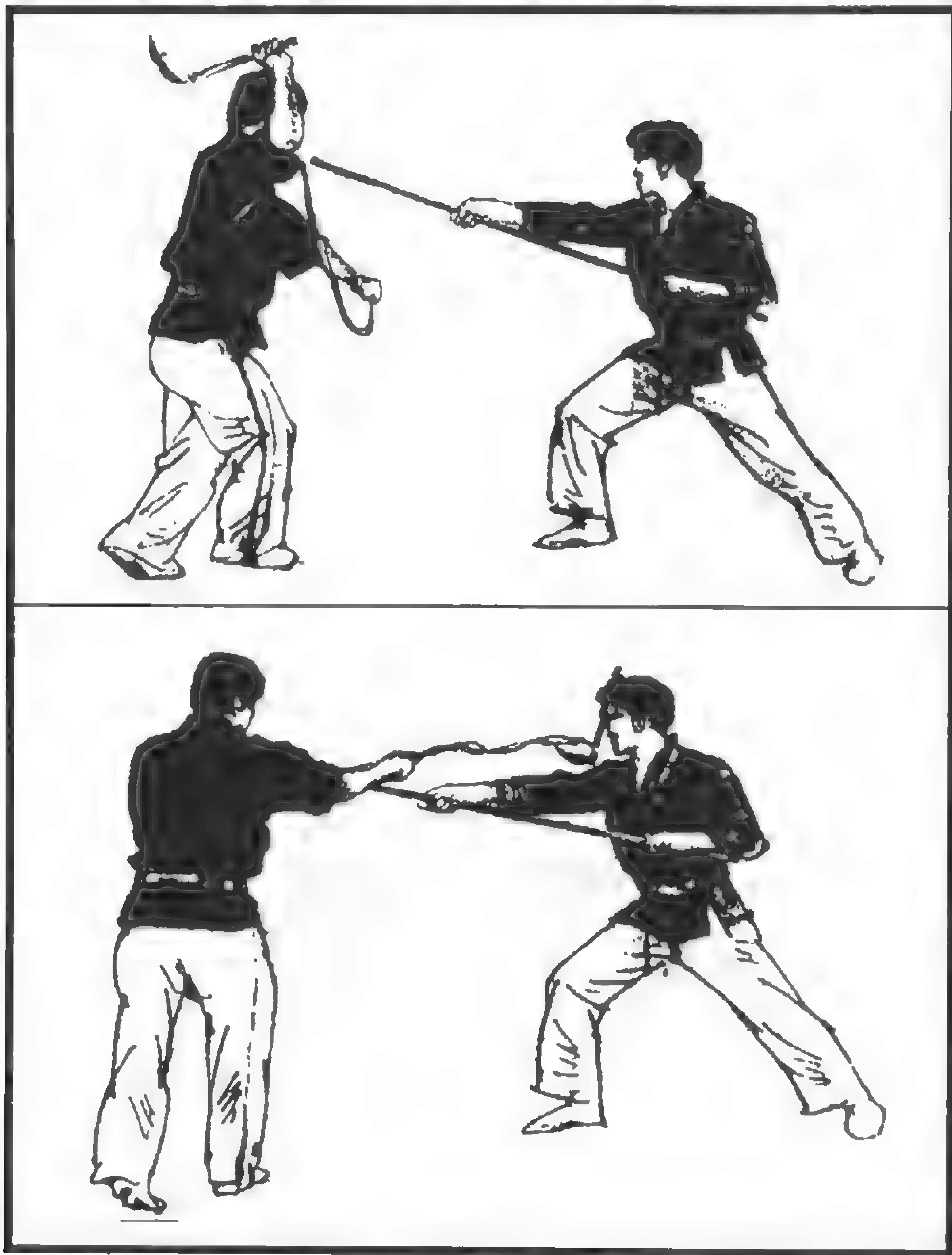
投掷击打要保持与对手一定的距离，如此才能发挥出最大的威力。在这组打斗中，对手向前上步攻击，缩短了两人之间的距离，你务必向后退步以保持有效的打斗距离。



侧步投掷击打——断颈技法

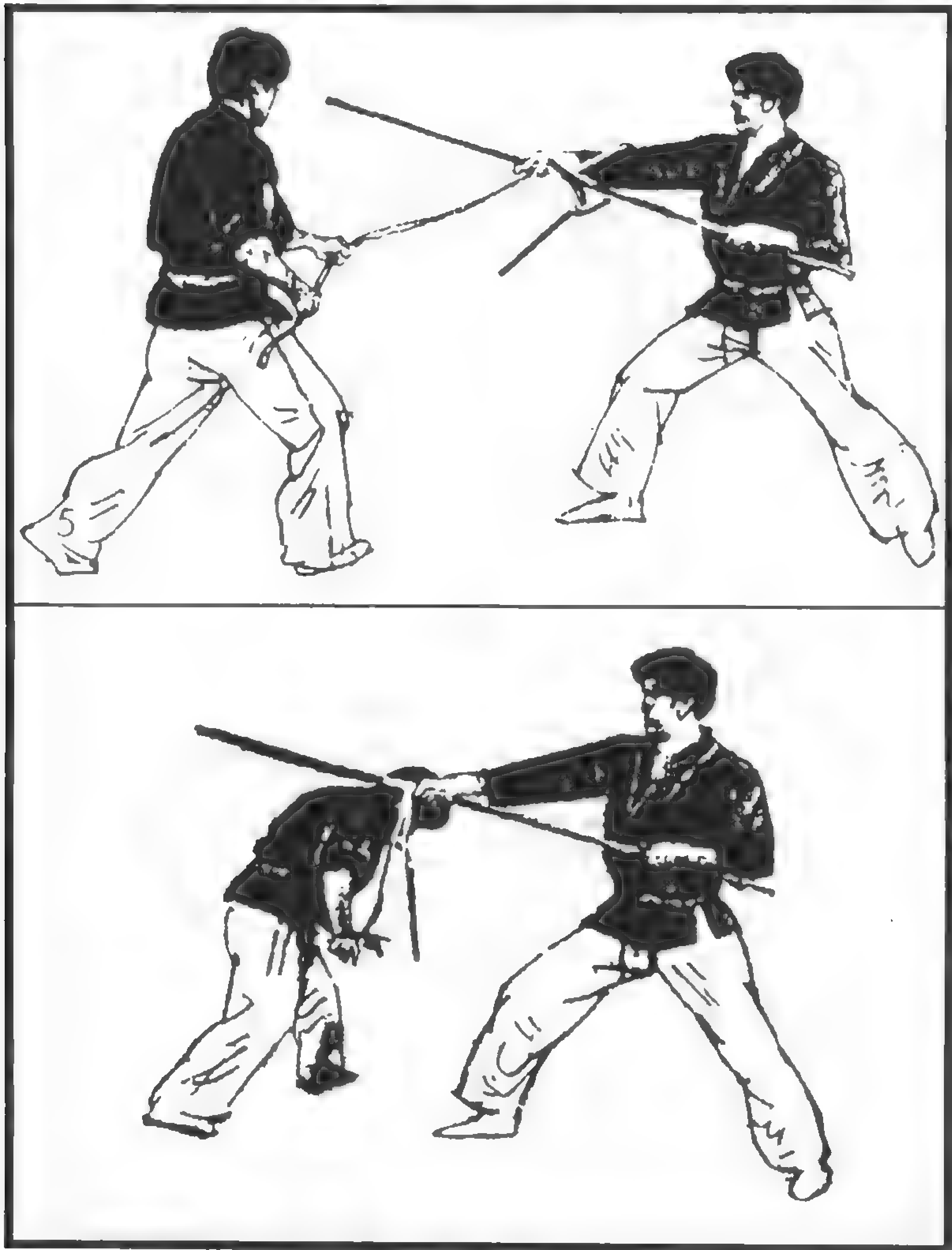
1. 双方对峙,我方采取放松的准备姿势,双手持镰刀。对手双手持棍。

2. 当对手用棍攻击时，我方将右脚向右侧上步，并用右手上举镰刀。



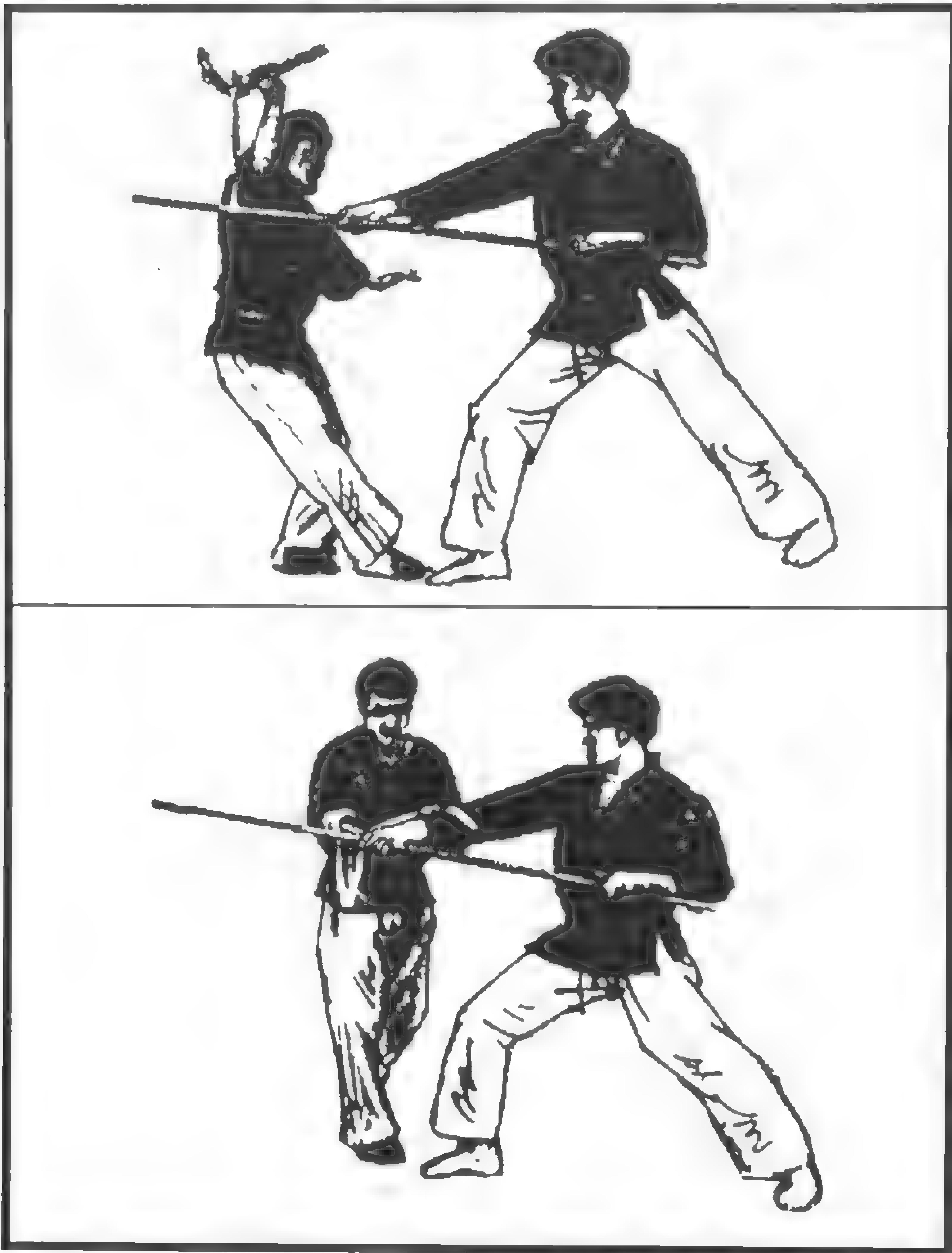
3. 我方继续将右脚向前移步，使我方身体右侧面向对手。

4. 用镰刀投向对手的前手。



5. 镰刀套住对手的棍，我方将获得对对手的长棍及一手的控制。

6. 我方将左脚向左侧上步。



7. 我方收回镰刀。

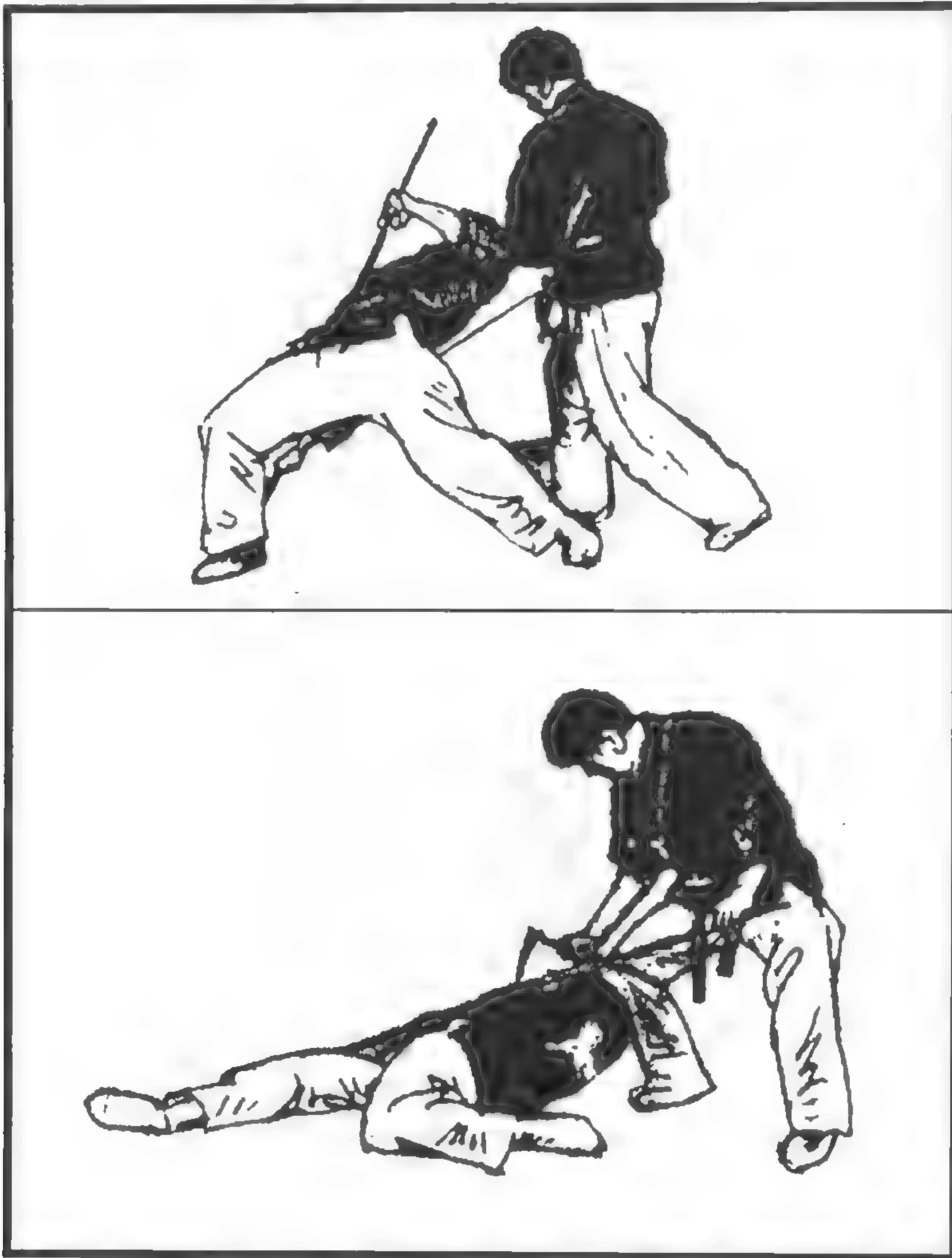
8. 我方用镰刀向对手的右腕攻击。





9. 我方套住对手的棍,同时移动到对手的身后。

10. 我方用绳套住对手的颈部,使之向后弯曲。



11. 我方将其向后拉,使对手失去平衡而倒地。

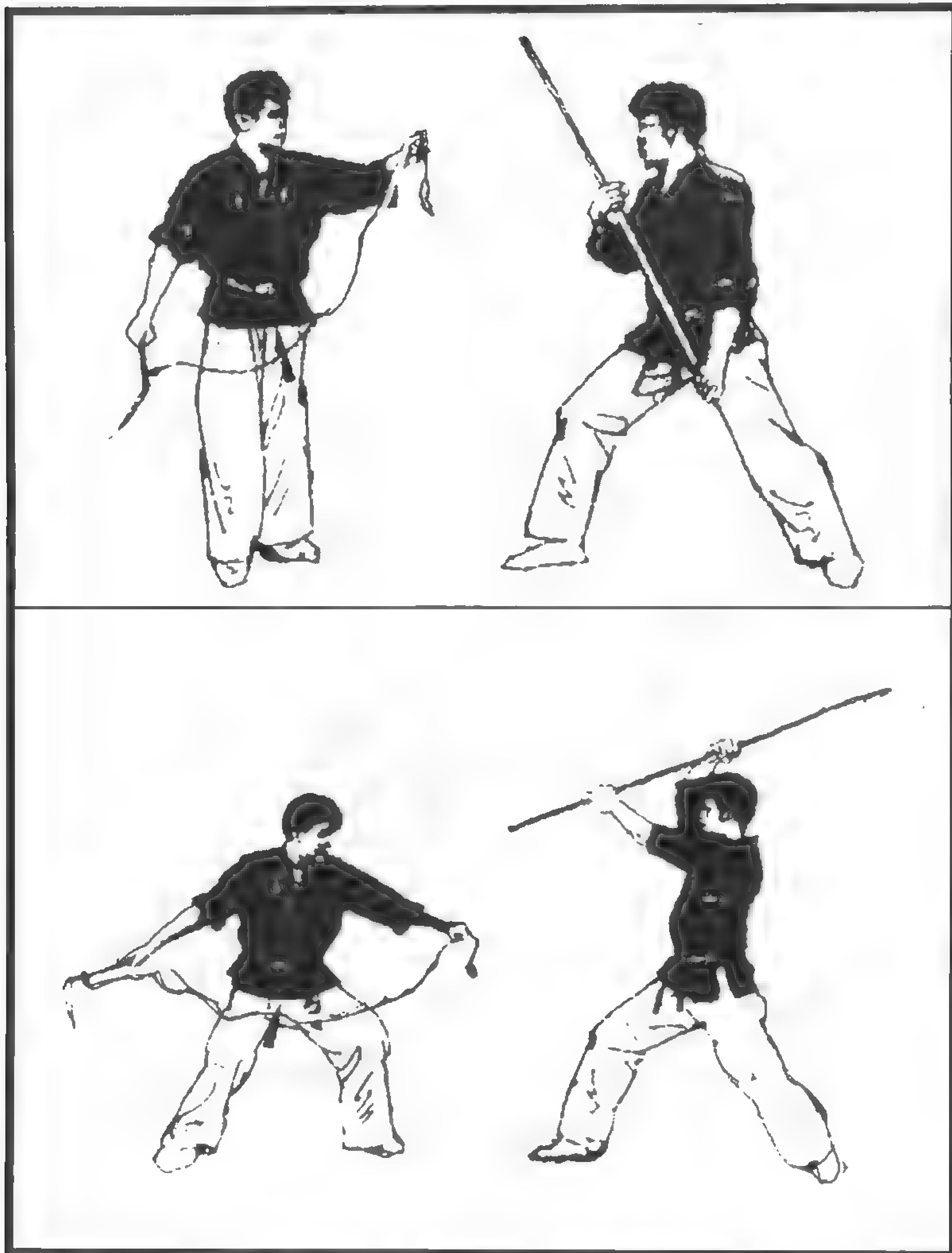
12. 我方上举镰刀,向对手的胸部攻击。

动作要点：

闪躲及时、移步迅速、反击干净、利落。

实质剖析：

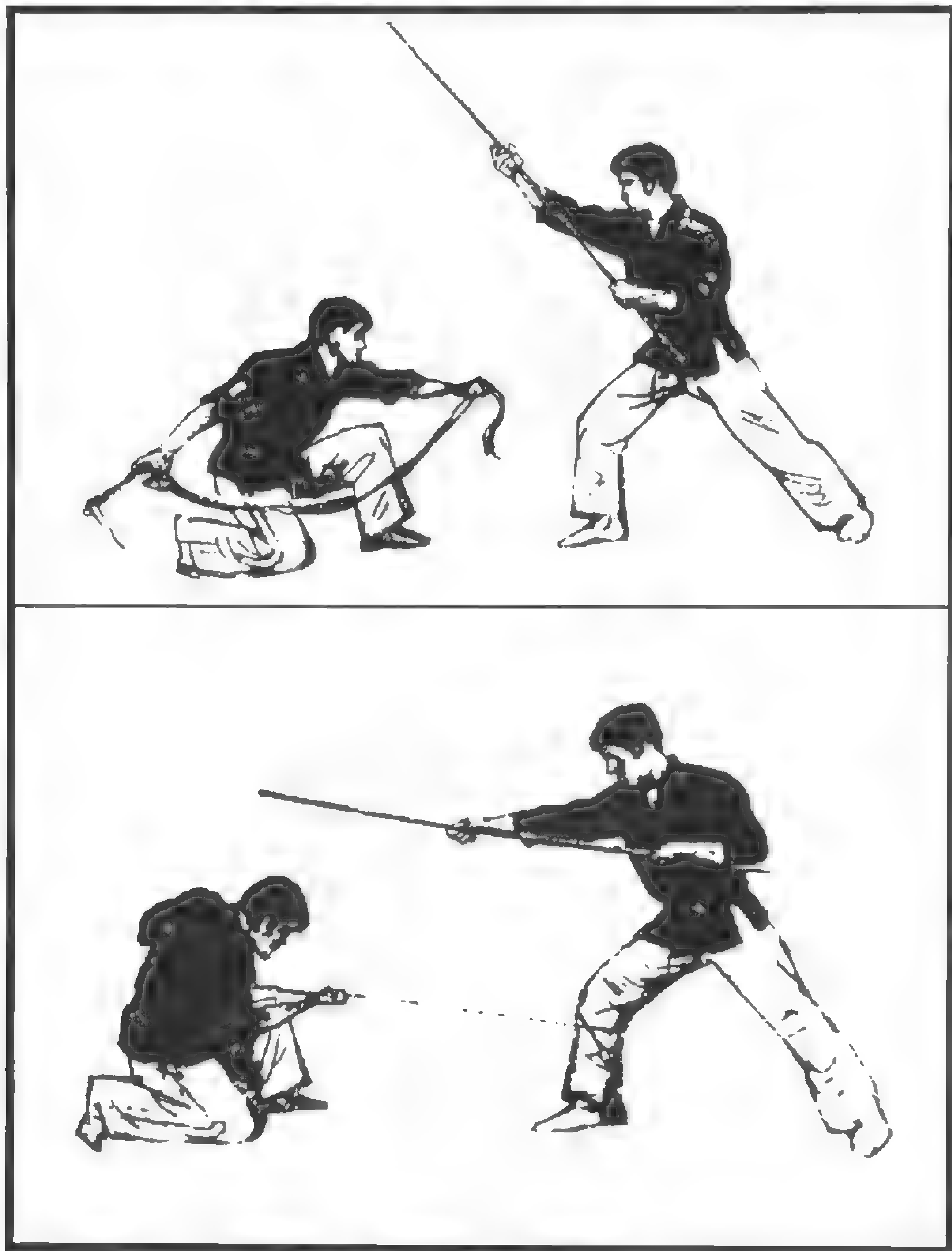
侧闪并投掷击打是种巧妙的打斗技术，运用此技术时，一定要掌握好时间差，在充分发挥出力度的情况下，可收到一击制胜的效果。



内侧翻滚锁技——勾腿断脊技法

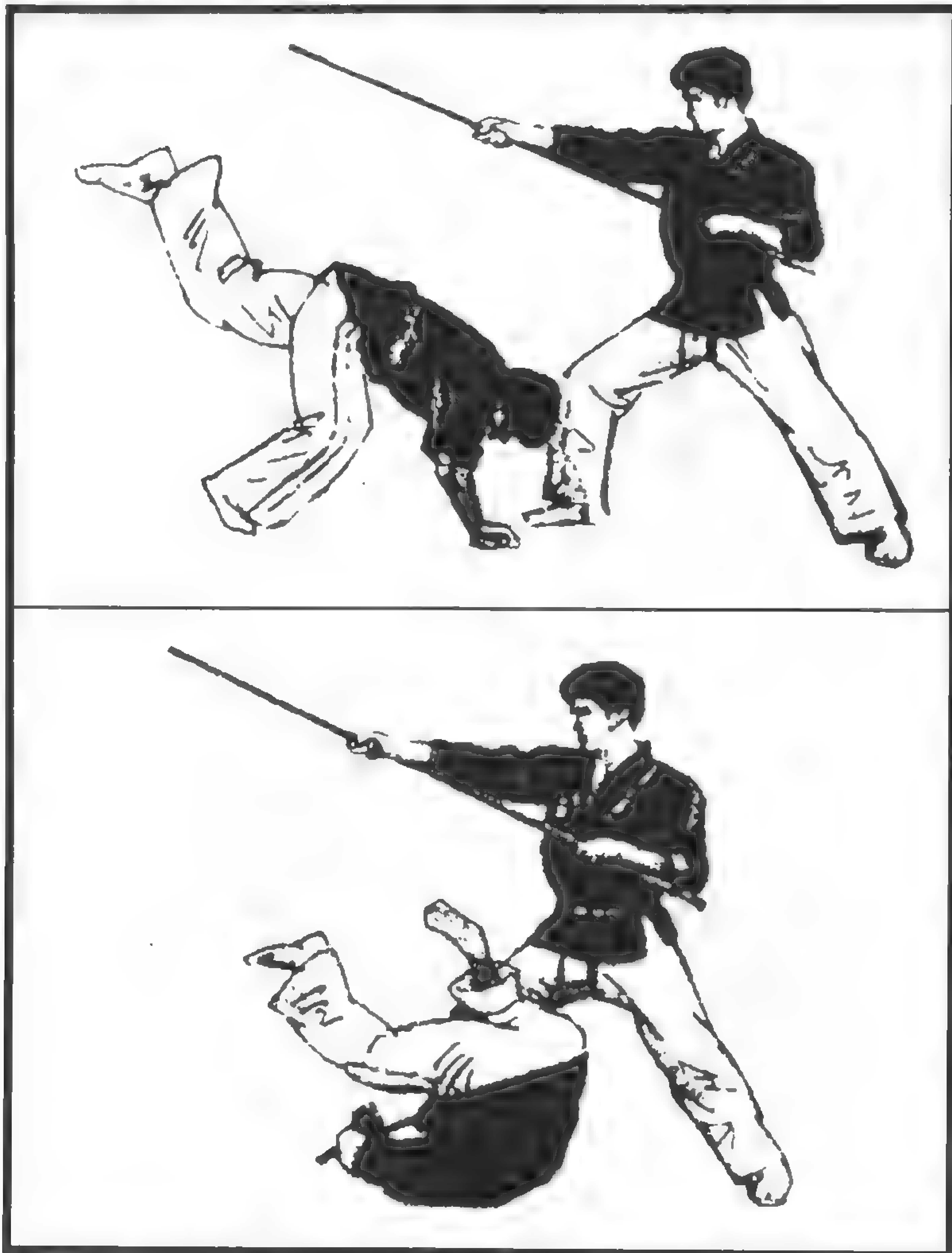
1. 双方以准备姿势对峙。我方双手握锁镰，对手双手持棍。

2. 对手举棍准备实施攻击。



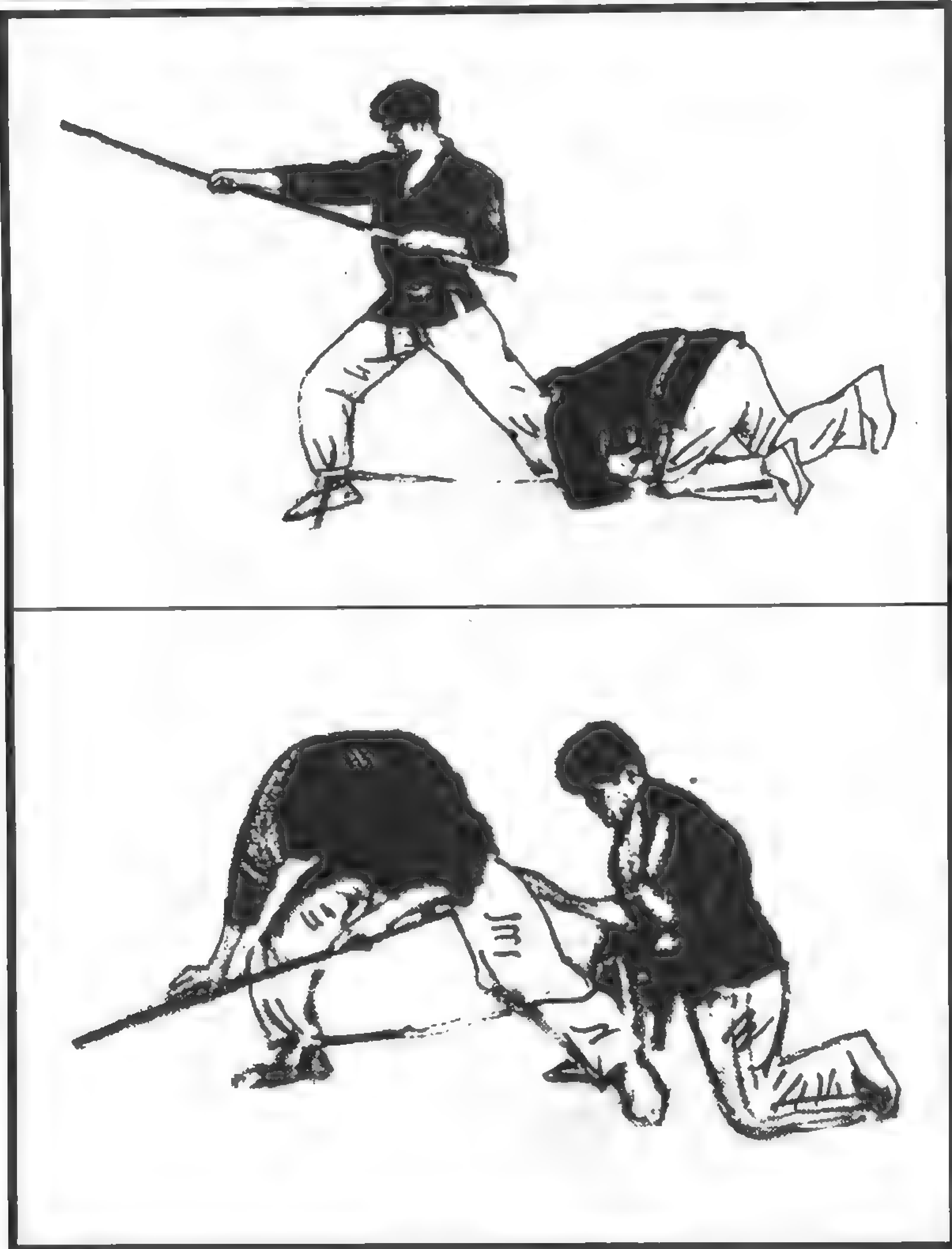
3. 对手用棍斜向劈击,我方将右膝下蹲。

4. 我方将镰刀向对手的前腿投掷,使其锁住对手前腿胫部。



5. 我方随即以肩抵地向前翻滚。

6. 完成上述动作。



7. 我方滚到对手的后腿后方，使绳索环绕套住对手的前腿。

8. 向后拉绳索。





9．使对手面部朝地倒下。

10．从对手的腿部松开绳索。





11. 我方用镰刀向对手的脊柱下方攻击。

12. 完成上述动作。

动作要点：

钩击要准确，翻滚要迅速，反击要干净、利落。

实质剖析：

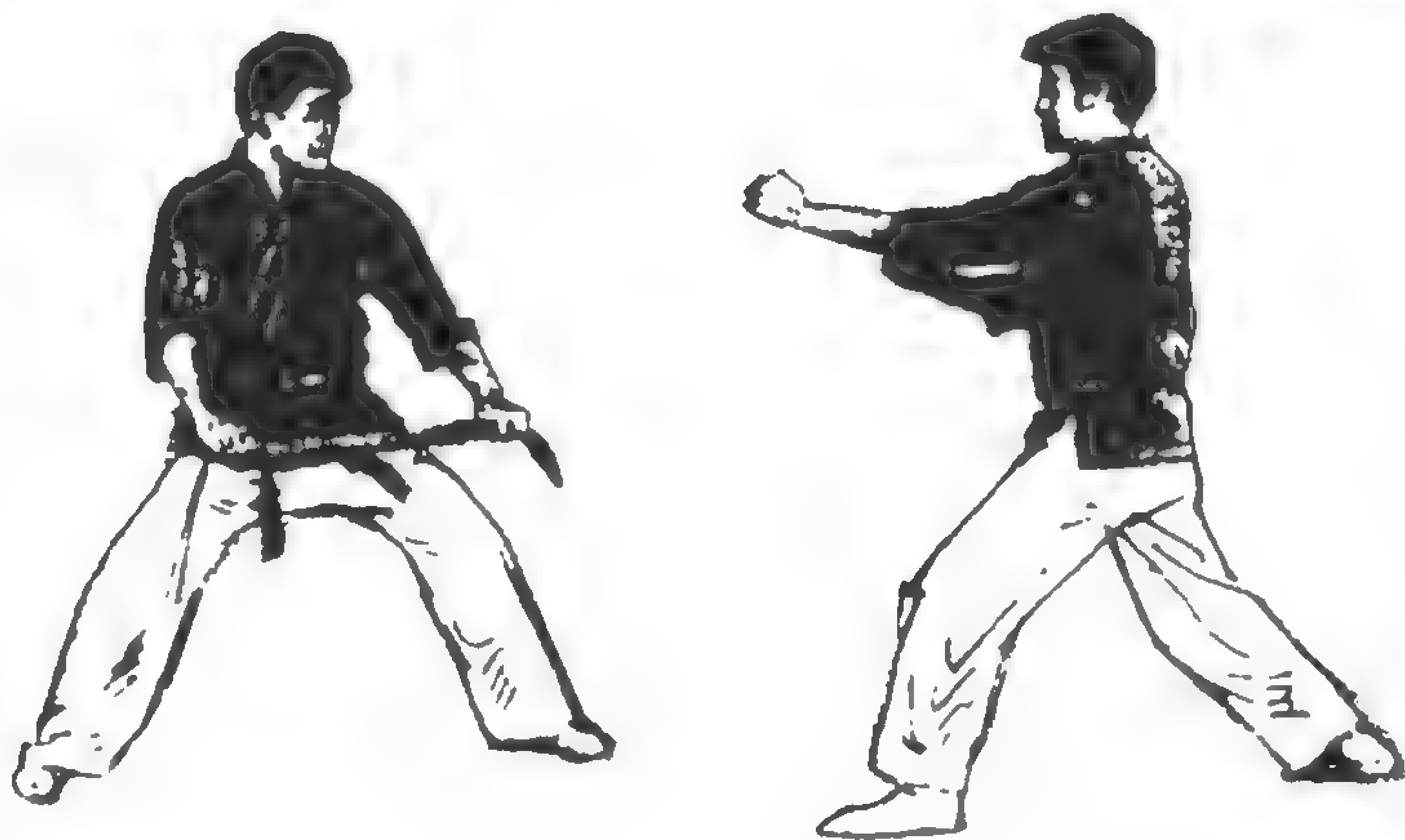
此技术是对付长器械时的一种很好的方法。若自身是运用一种较短的兵器，则可运用此技术迅速转到对手的附近，加以控制。从而充分发挥出短兵器近战时“一寸短，一寸险”的威力。

五、缠杀敌手的软武器——带与链锁

前面的章节中对镰刀及锁镰进行了介绍。锁镰是通过绳子的迅速收缩动作去套住对手的手足。而带锁的技术则更具危险及复杂性。锁镰是用绳子来补充镰刀的功能。带与链锁,可在对手攻击时套住其攻击手臂,再进一步发挥其技术。

很典型,带与链锁,可用最小的动作及最快的速度缠绕住攻击者的手足去获得控制。这意味着运用带锁在对手攻击时,必须立即缠绕并超过 360 度以锁住对手的攻击手臂。速度是成功实施技术的要素。

带与链锁是种简便、实用的打斗器械。在格斗中它不能通过刀刃轻易地去切,但其同样的技术是应用带去锁,它是在和平的环境中,人们更易理解及接受的器械。

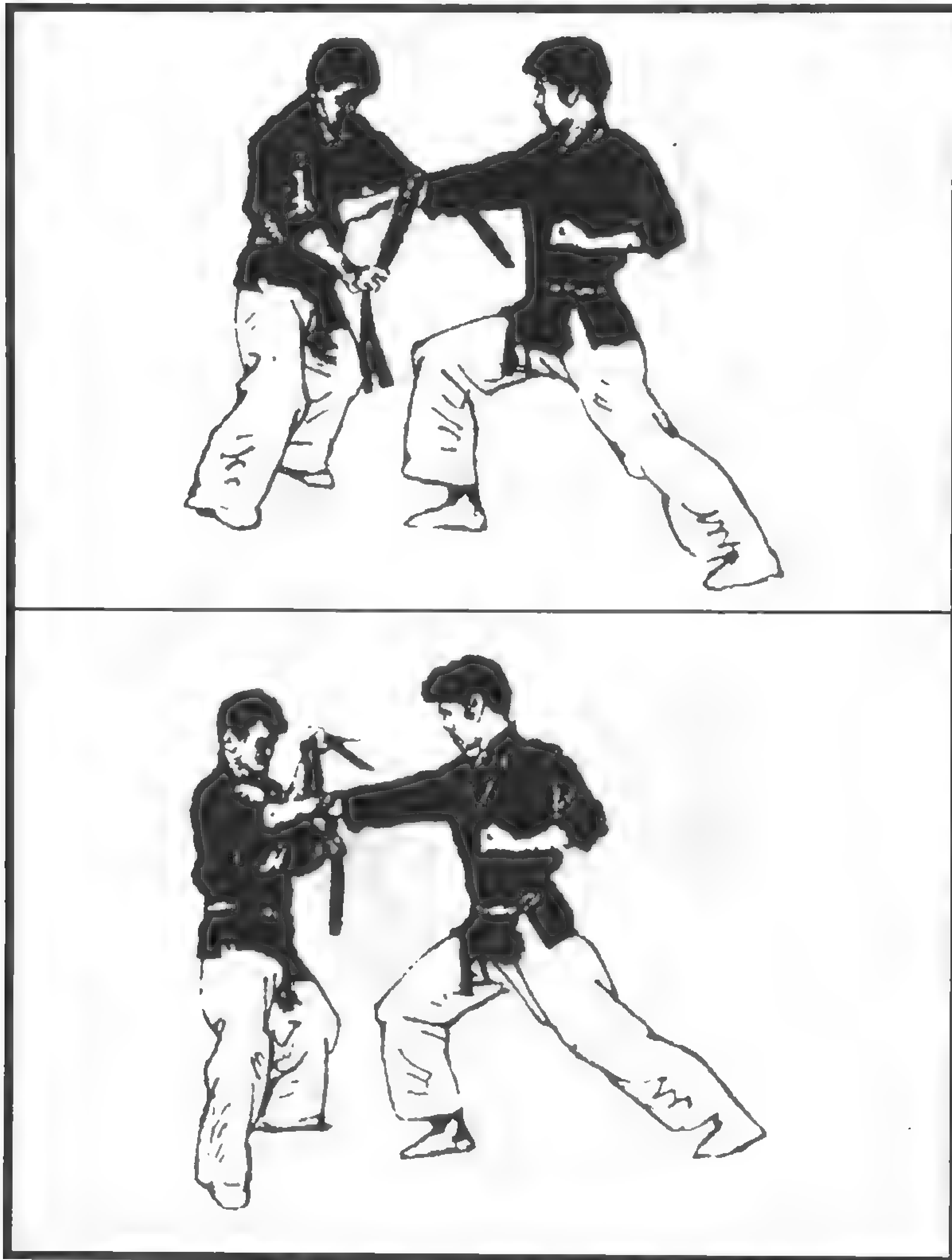




下格夹——夹腕踩头技法

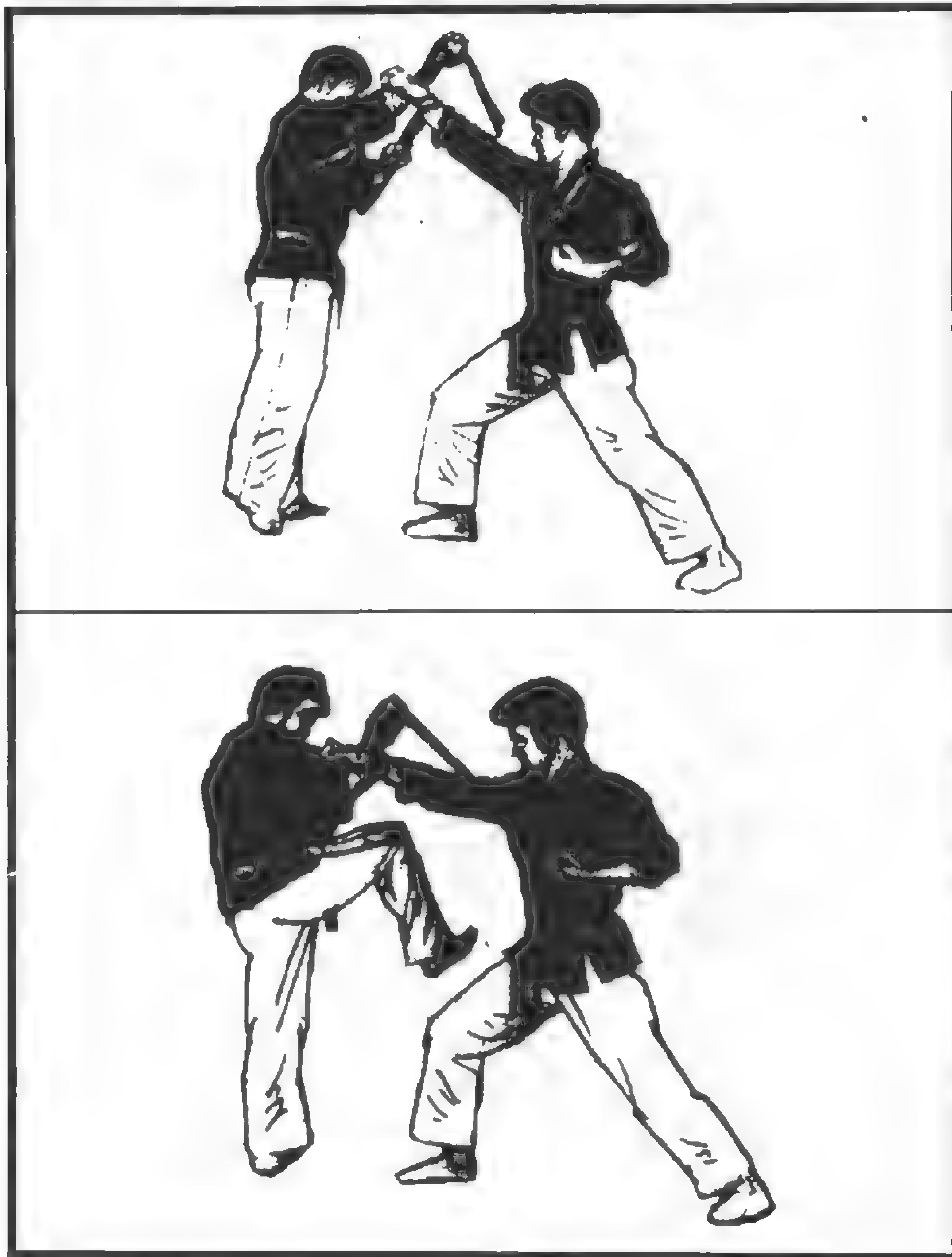
1. 双方以准备姿势对峙。

2. 对手将右脚向前上步，并准备出拳攻击。我方将带子上举，准备进行格挡。



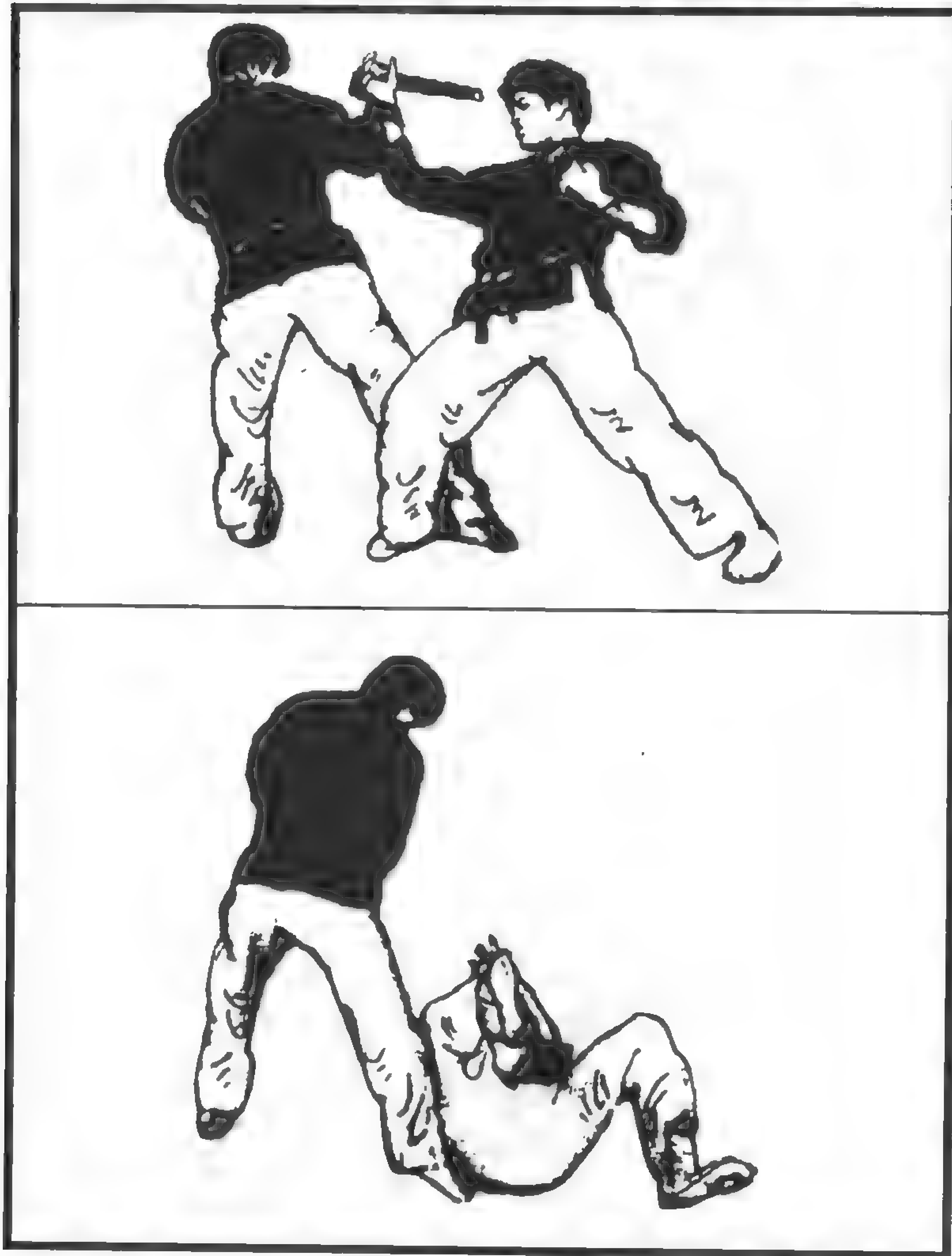
3. 当对手出右拳攻击时，我方向其外侧移动，并将带向对手腕部格挡以实施锁技。

4. 我方继续旋转带子，以套住对手的右腕。



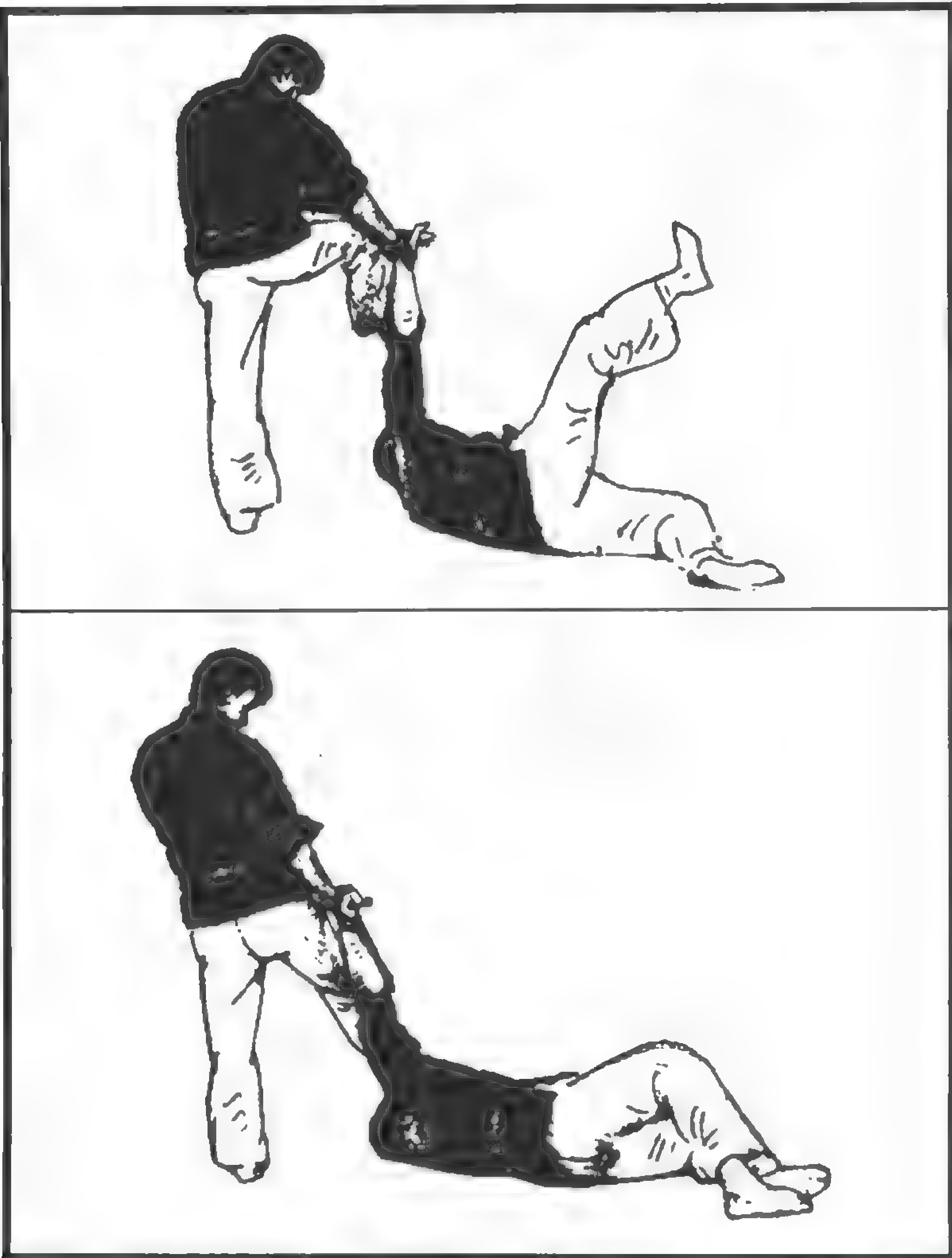
5. 我方将对手的右臂上拉,使其身体重心移至前腿。

6. 我方迅速上前脚到对手的后方。



7. 完成上述动作。

8. 将对手摔倒在地。



9. 我方仍保持对对手手臂的控制。

10. 并用右脚踩踢对手的面部。



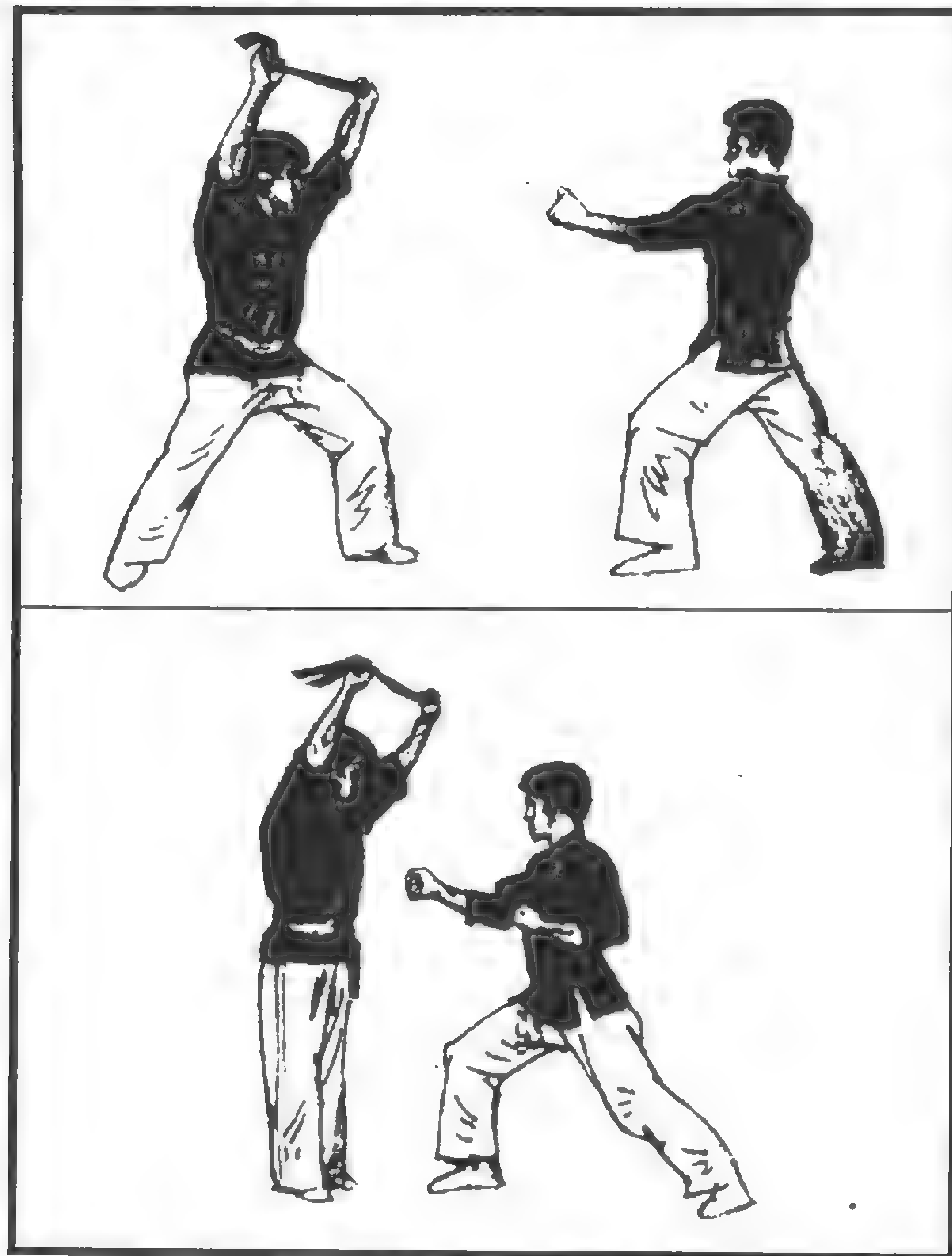
11. 我方向后退步。

动作要点：

下格及时、缠绕迅速、挂摔有力。

实质剖析：

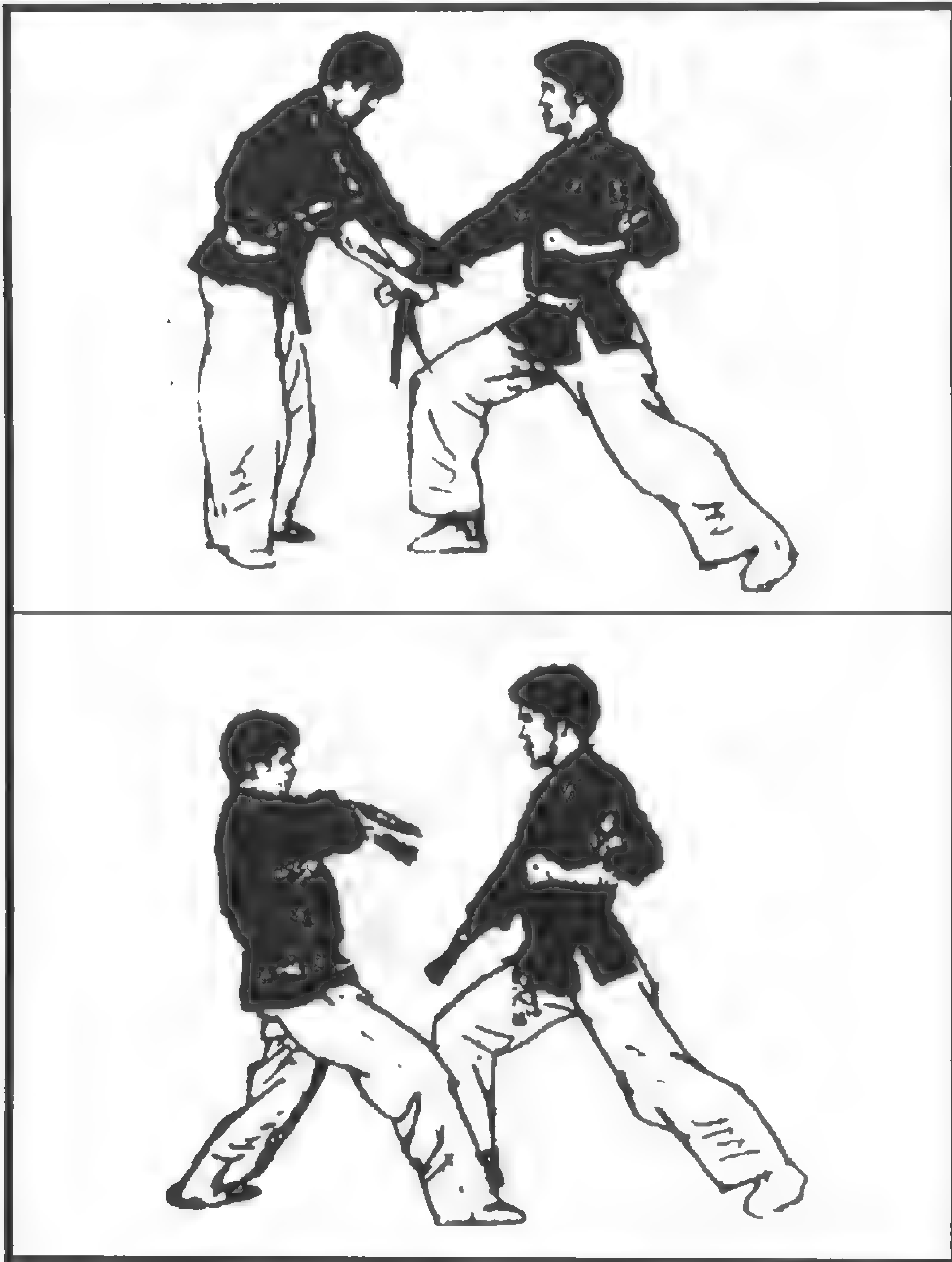
在实施此技术时，要注意对手的反击，迅速移动到对手的外侧实施摔技，是安全而有效的一种方法。并且充分发挥了带锁的威力。



下格与夹颈摔——拧颈、伤面技法

1. 双方对峙,对手准备实施攻击,我方将带子举过头顶。

2. 对手将右脚向前上步,我方将前腿后退与后腿并拢,以保持我方所需要的打斗距离。



3. 当对手用右拳攻击时,我方用带向下格挡。

4. 我方随即将带向后拉。





5. 我方迅速将带弯曲。

6. 用带的前端向对手的面部刺击。





7. 在将带收回之前,用其绕住对手的头颈部。

8. 我方将对手向前拉。





9. 随即迅速移动到对手的后方。

10. 完成上述动作。





11. 实施摔技将对手摔倒在地。

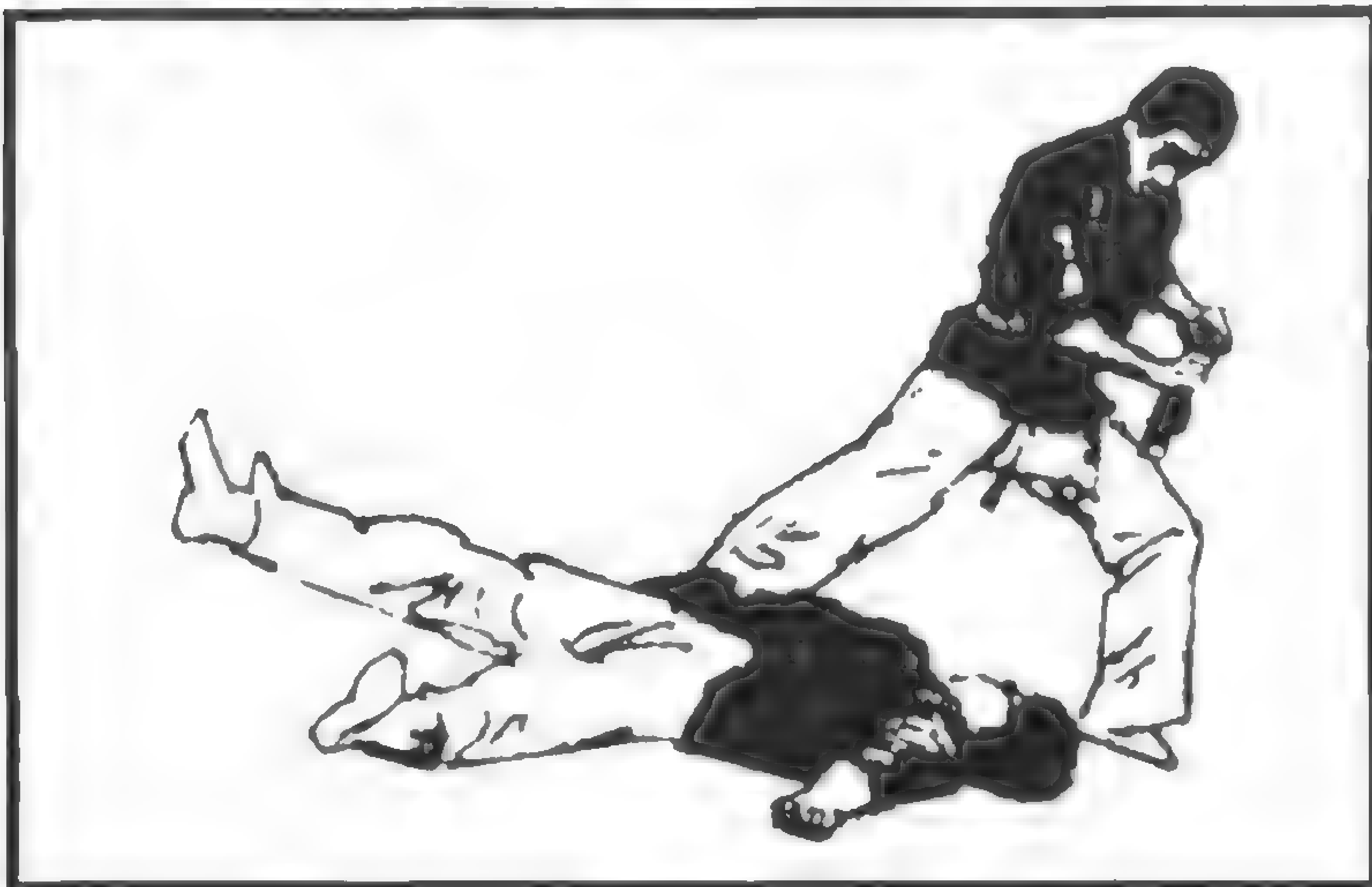
12. 完成上述动作。





13. 我方放开手,并将带上举。

14. 向对手的面部攻击。



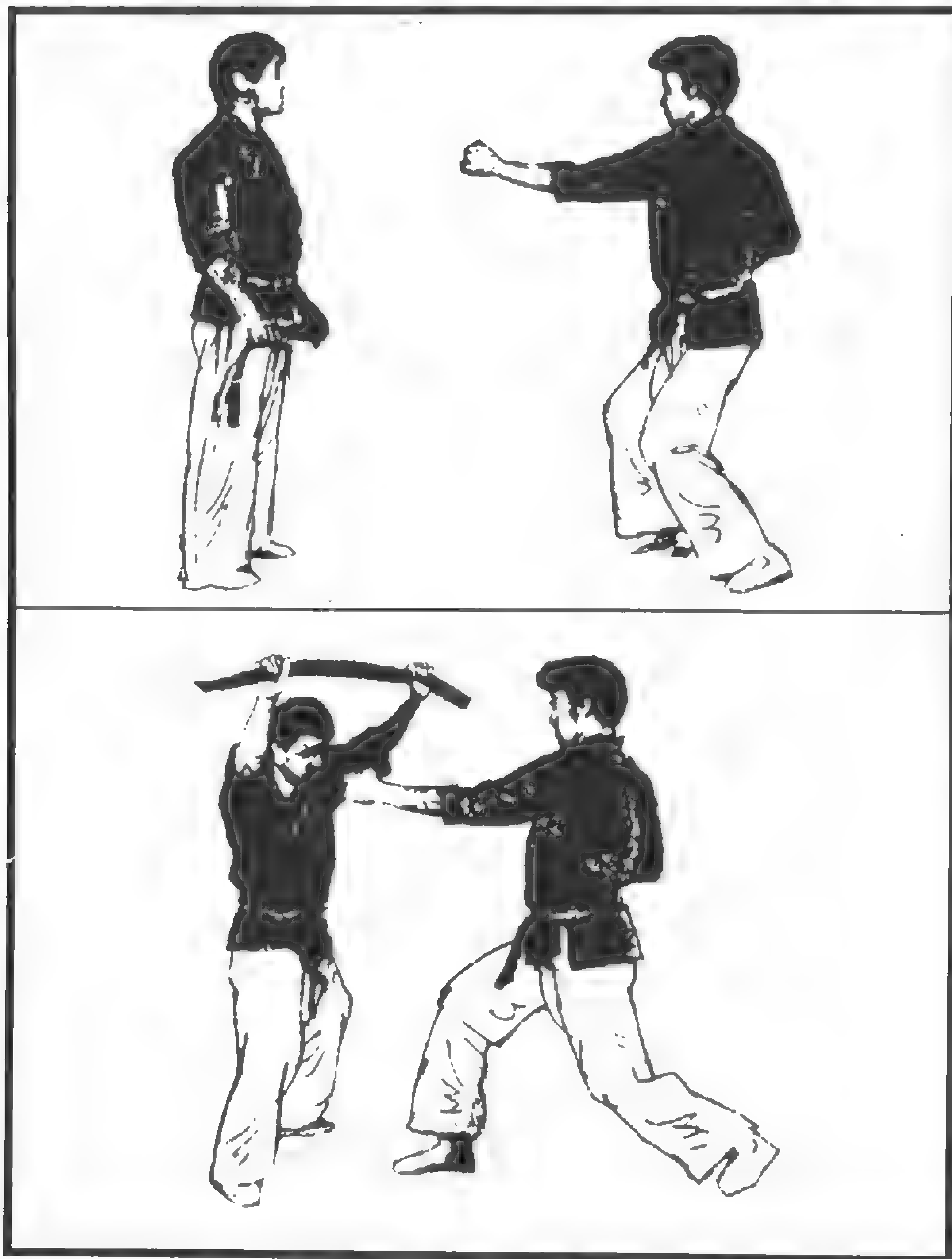
15. 完成上述动作。

动作要点：

使用摔技时要充分运用好腰力，而非两手臂力量。

实质剖析：

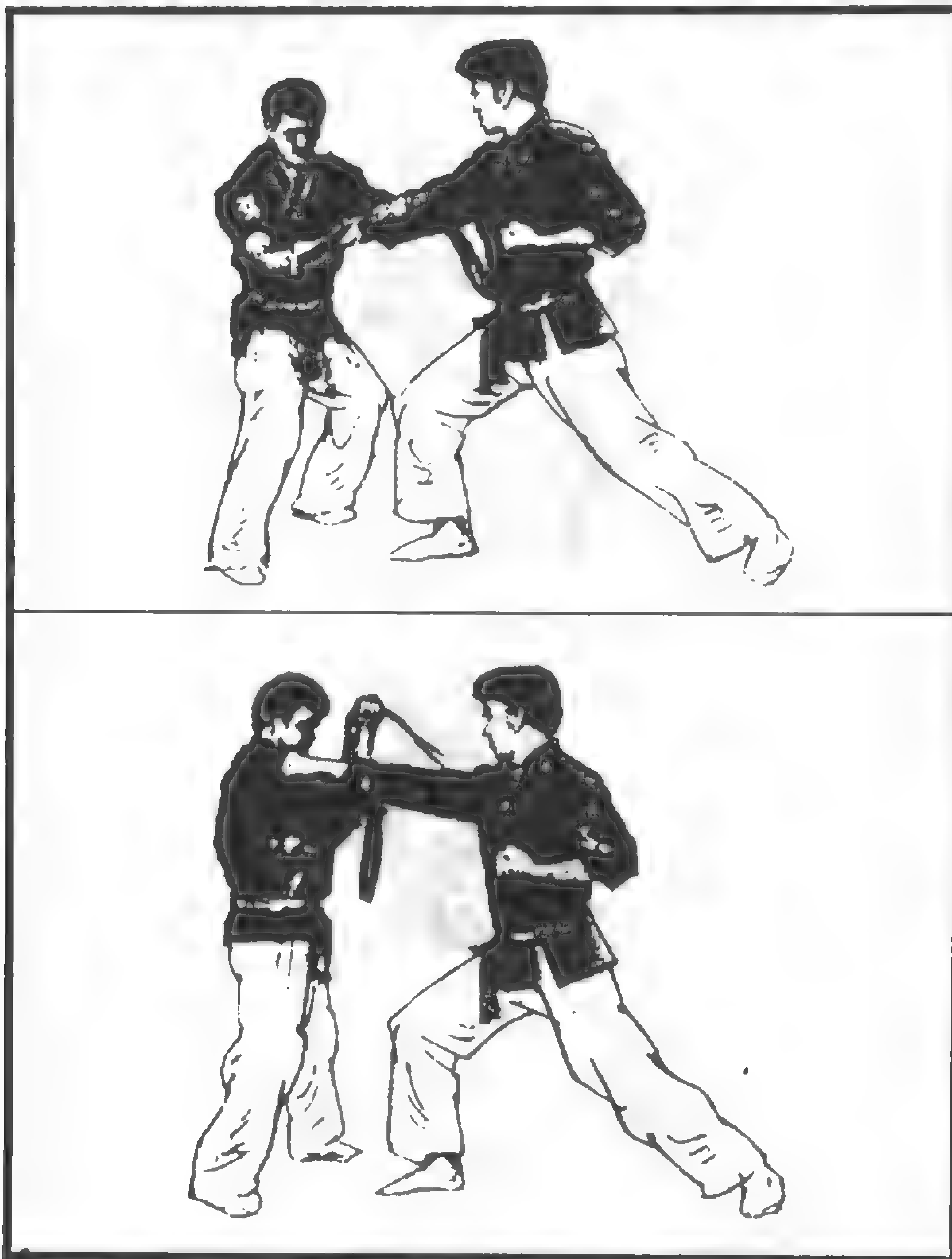
此技术是上步夹住对手颈部来得以实施的。此不同于夹腕摔，必须靠近对手。故此在上步实施夹颈摔时，一定要注意对自身裆部及其它部位的防守。在逼近对手夹住其颈部时，应迅速移至对手外侧，此是较安全的位置，对手一时难以迅速反击。从而更方便实施摔技。



侧步下格与肘锁——断肘、踢头技法

1. 双方以准备姿势对峙，对手准备上步攻击。

2. 对手将右脚上步实施攻击，我方向左侧移动并将带上举过头。



3. 当对手右拳攻近时,我方用向下格挡其腕部。

4. 随即用带绕住对手的手臂。





5. 我方以前脚为轴，向后转体 270 度到对手的身后，并将其右臂架于我方的左肩上。

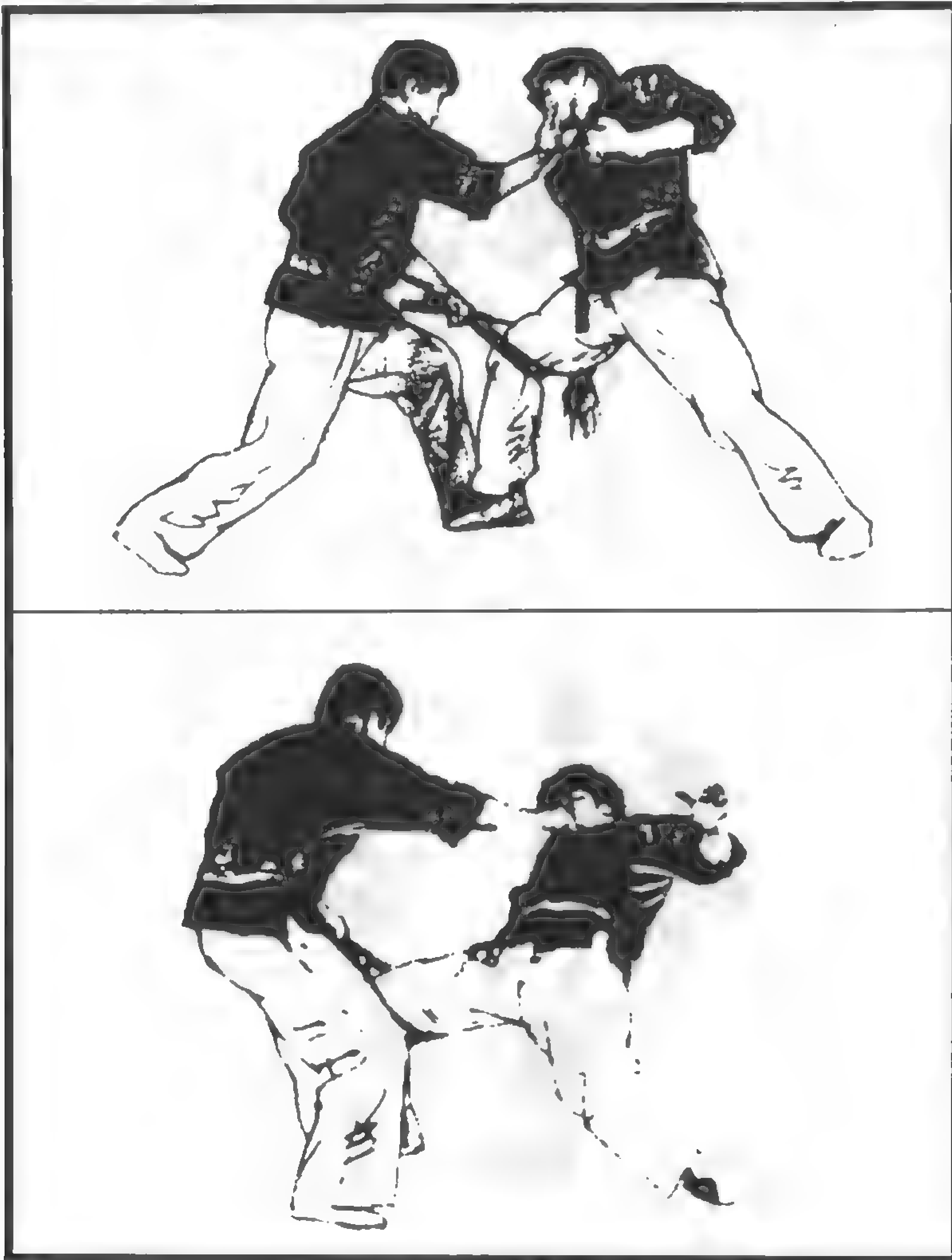
6. 我方向下锁对手的肘关节，使其脱臼。





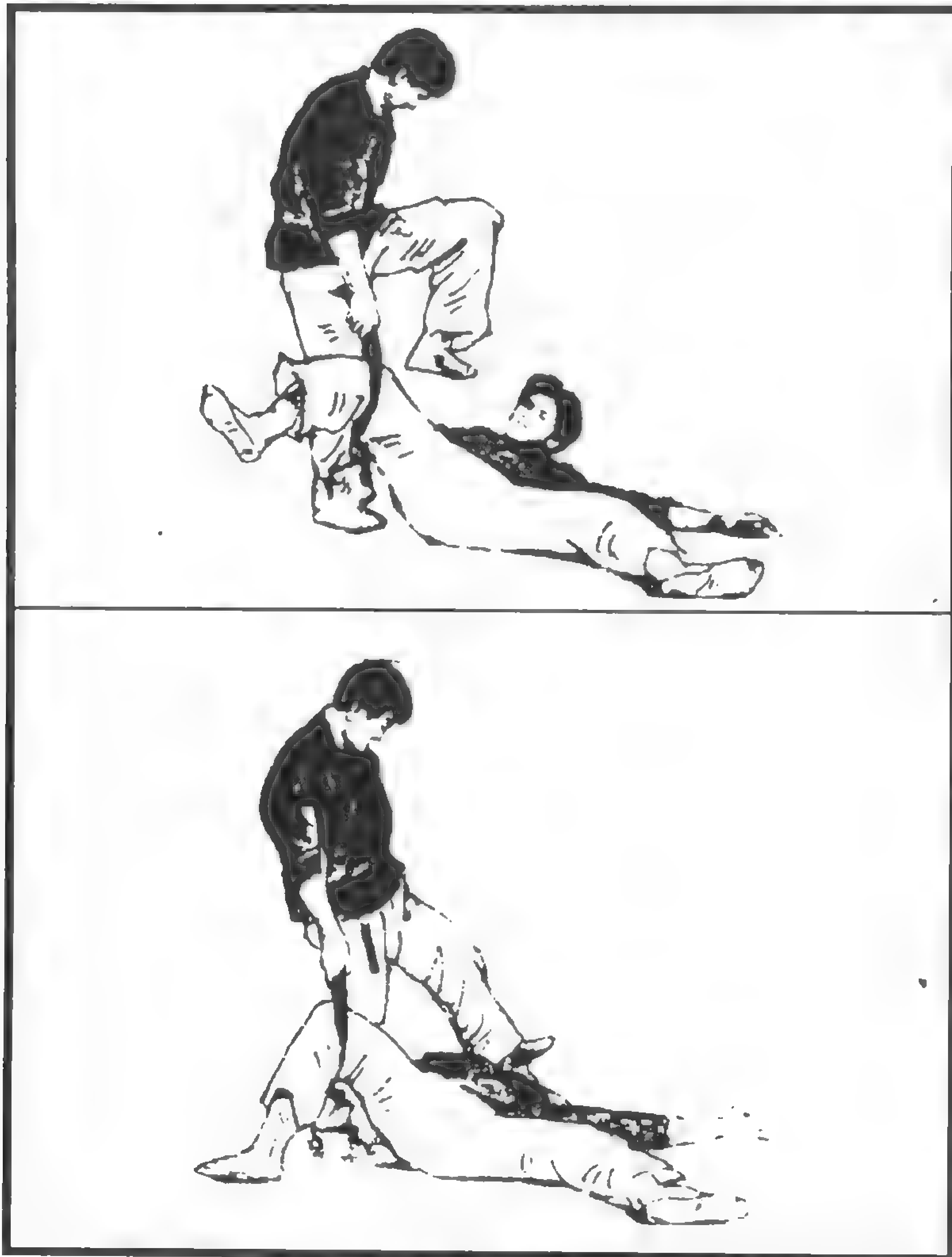
7. 我方转体 90 度回到原来的姿势。

8. 随即用带套住其右手与前腿。



9. 我方用左手拉动带子的同时,用右手后推其头部。

10. 使对手摔倒在地。



11. 随即向对手的头部实施踢击。

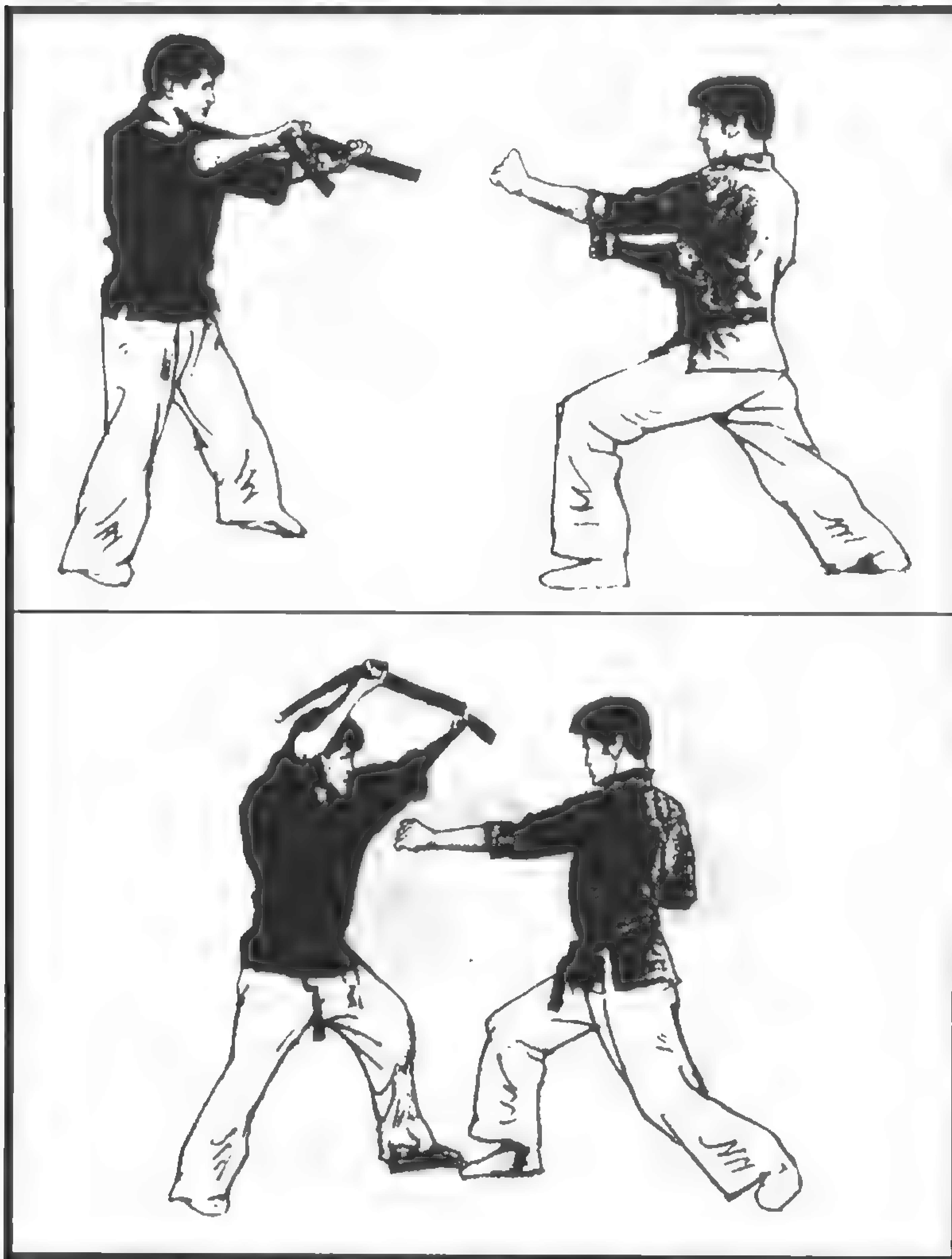
12. 完成上述动作。

动作要点：

上步夹腕、转体、肘锁、摔击必须迅速、协调、有力。

实质剖析：

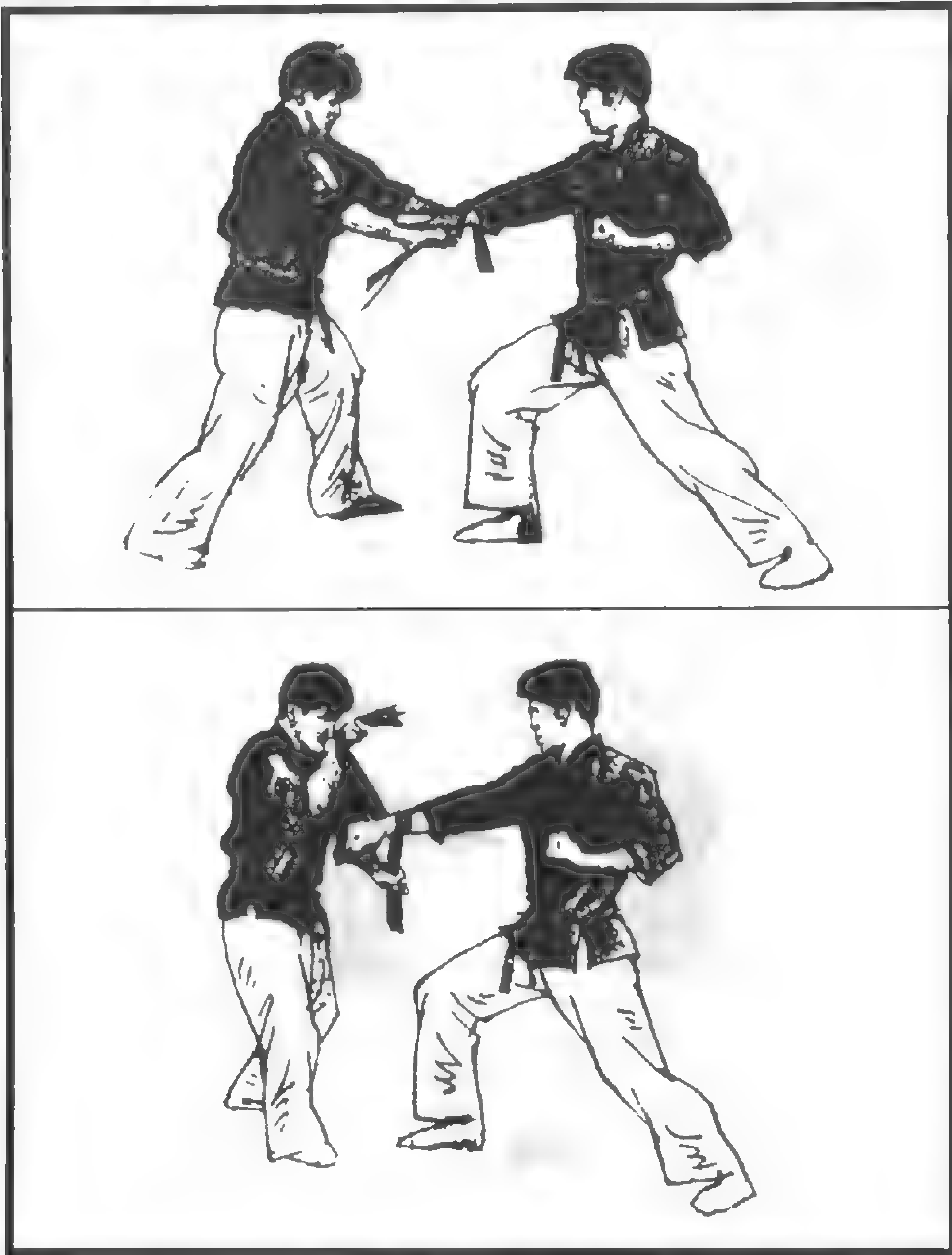
在上步套住对手的手臂与前腿时，要密切注意对手另一手的反击。此技术通过上步转体锁其肩部，基本上可使对手的手臂丧失战斗力，此时再迅速摔击较易得手。



下格，双手套与转体摔——伤腕技法

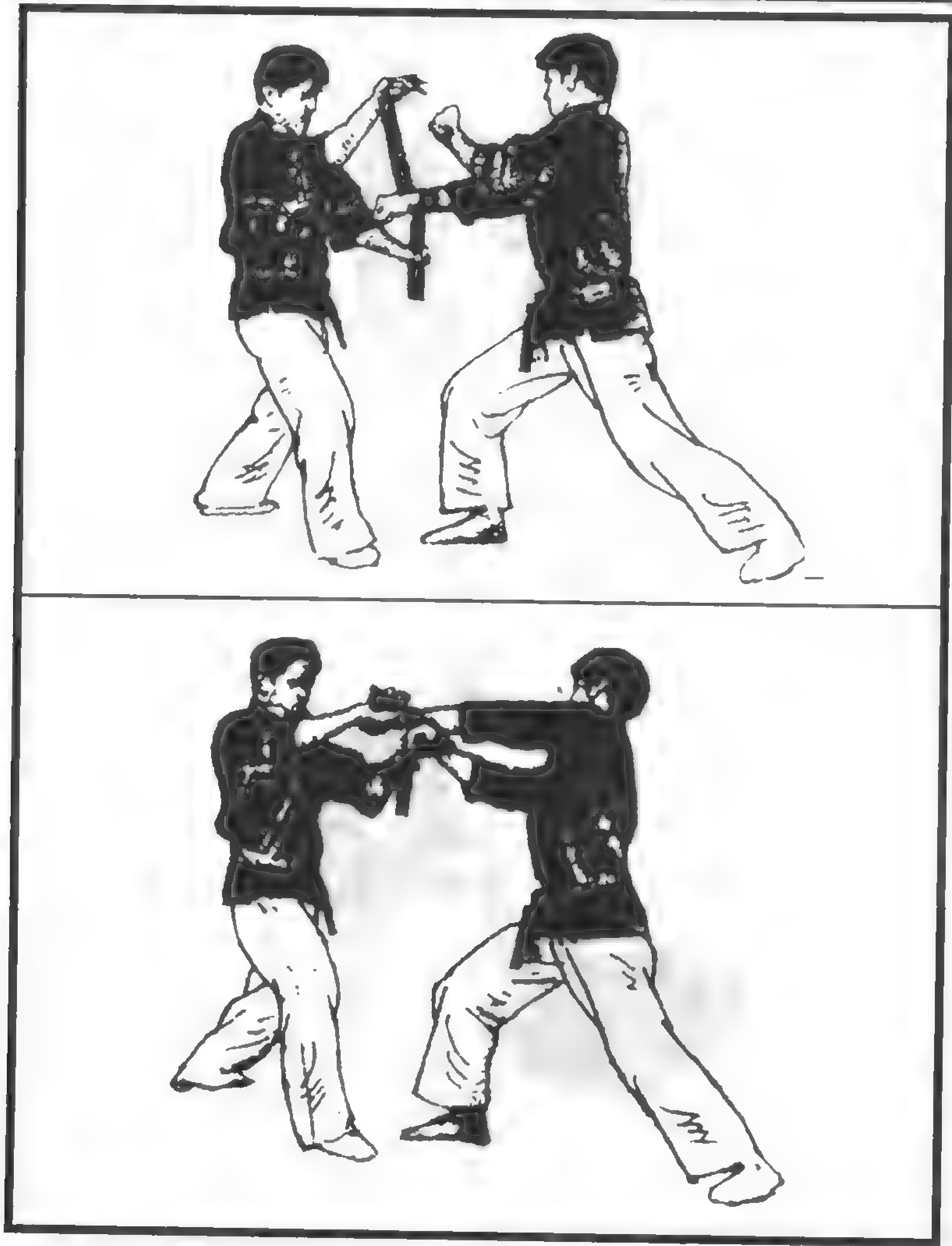
1. 双方以准备姿势对峙。

2. 对手将右脚向上步，我方举带超过头顶。



3. 当对手用右拳实施攻击时,我方用带向下格挡其腕部。

4. 随即套住对手的右腕以控制住其右手臂。



5. 对手用另一只手实施反击。

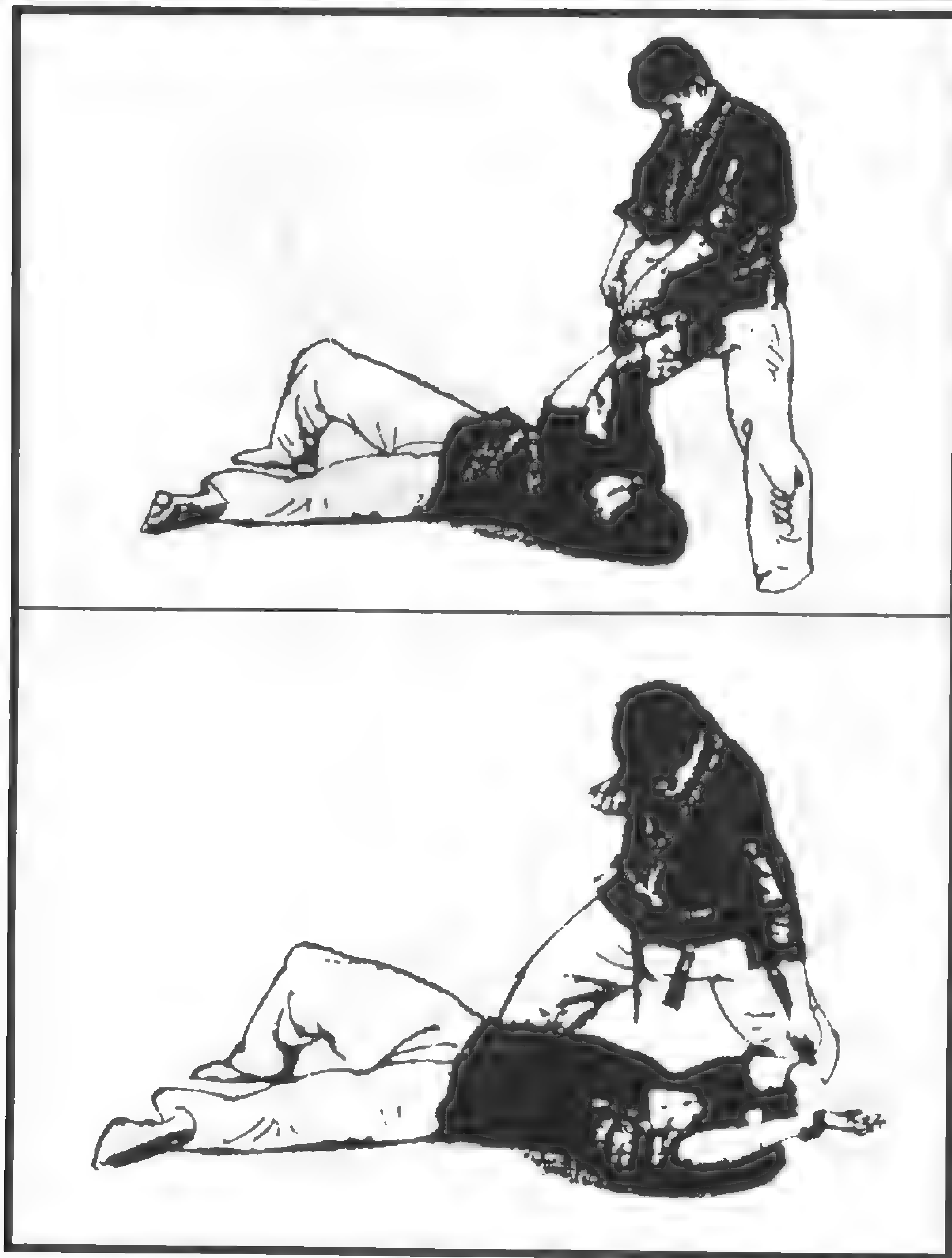
6. 我方迅速用带的剩余部分也套住对手的另一只手。





7. 我方以右脚为轴，向对手的内侧转动身体。

8. 实施摔技将对手摔倒在地。



9. 我方继续用带锁紧对手的双手。

10. 我方随即向对手的面部实施攻击。



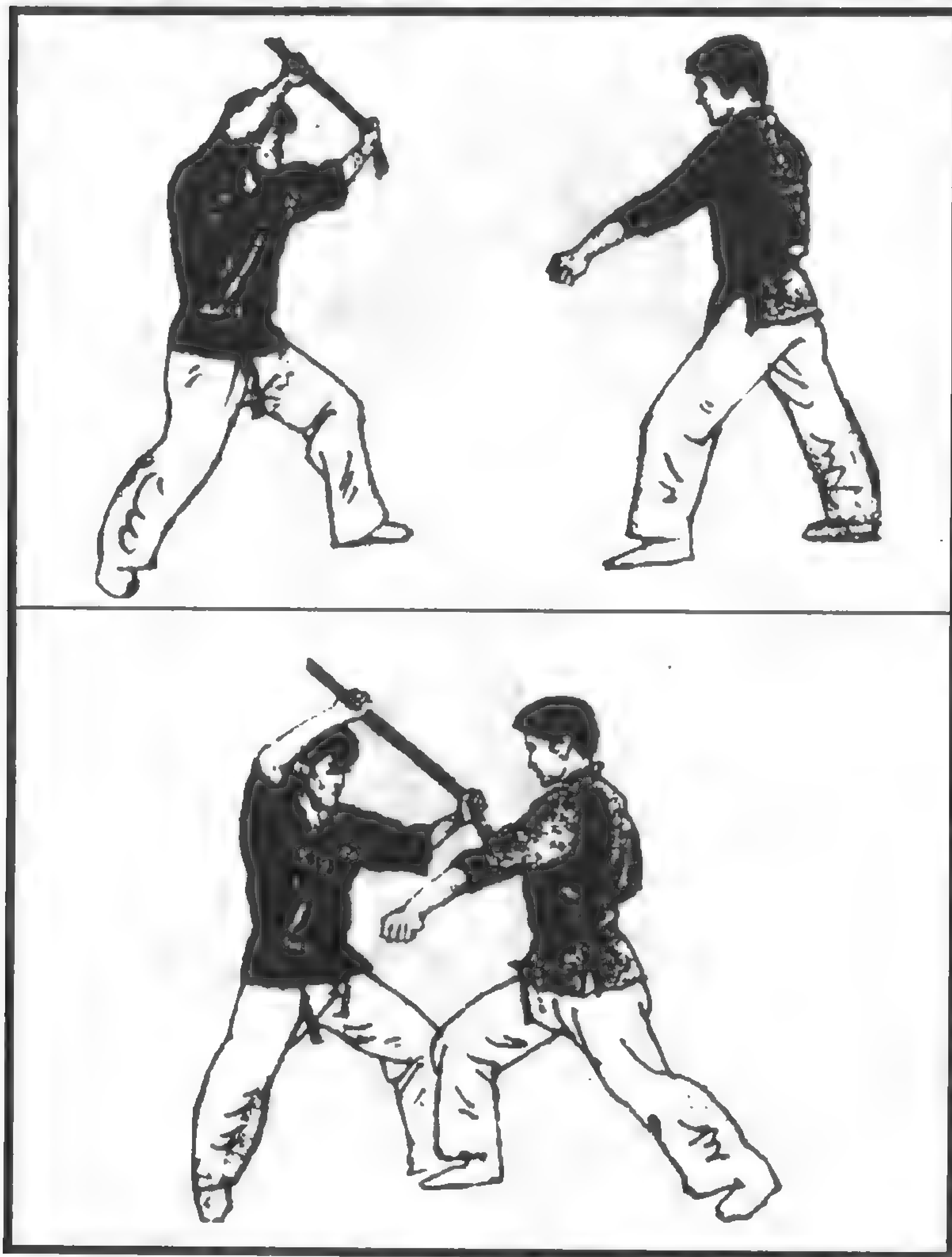
11. 完成上述动作。

动作要点：

缠绕速度要快,移步实施摔技要迅速、有力。

实质剖析：

在使用此技术缠绕对手的手臂时，要注意移步到对手的外侧来实施,如此才可最大限度的减少对手的反击机会,一定要注意此点。



旋转要素:格挡,锁技,臂摔——锁喉、击头技法

1. 双方以准备姿势对峙。

2. 对手将右脚上步以实施攻击。





3. 当对手用右拳攻击时，我方移到其外侧，用带格挡其肘部。

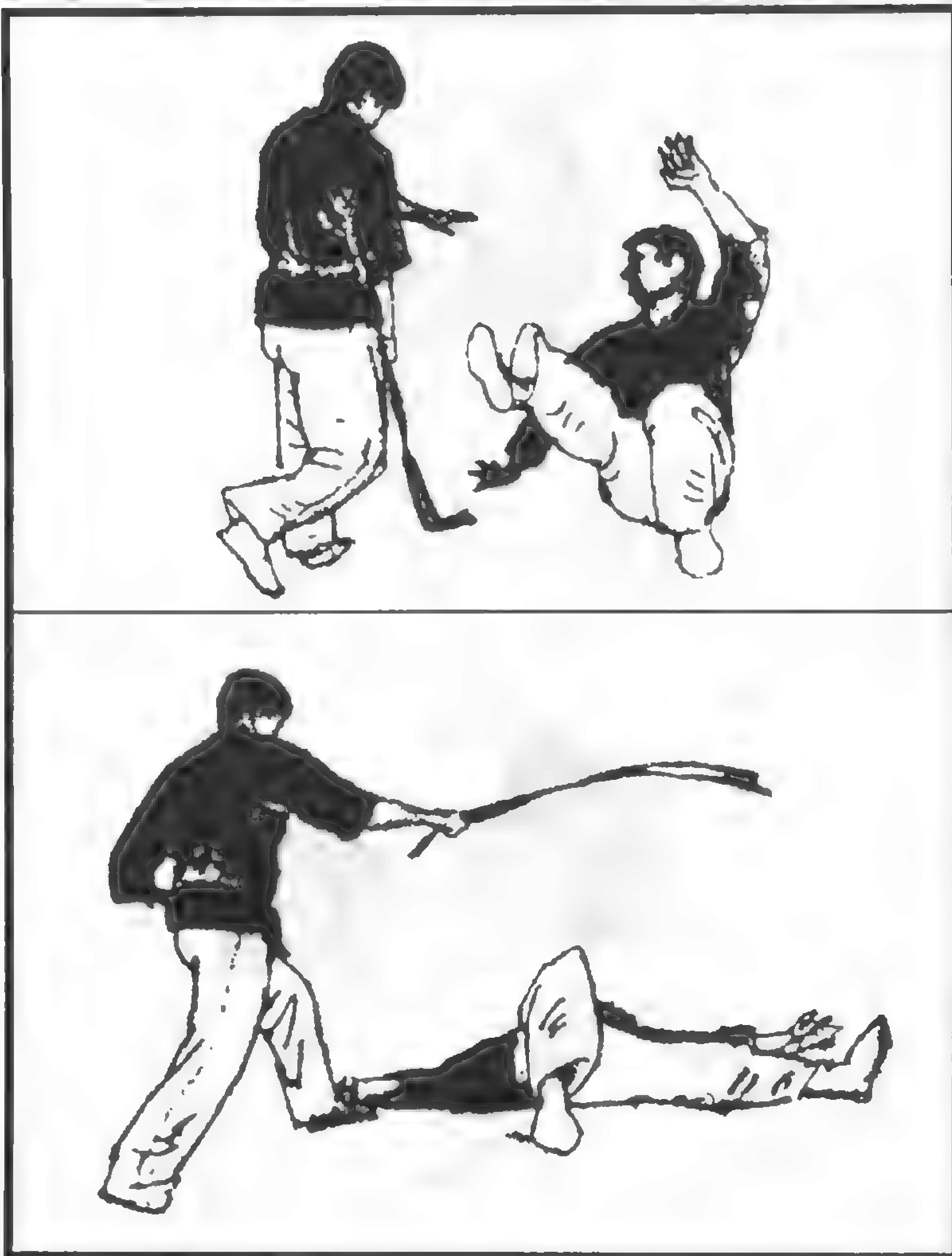
4. 我方提右腿，并用带绕住对手的颈部。





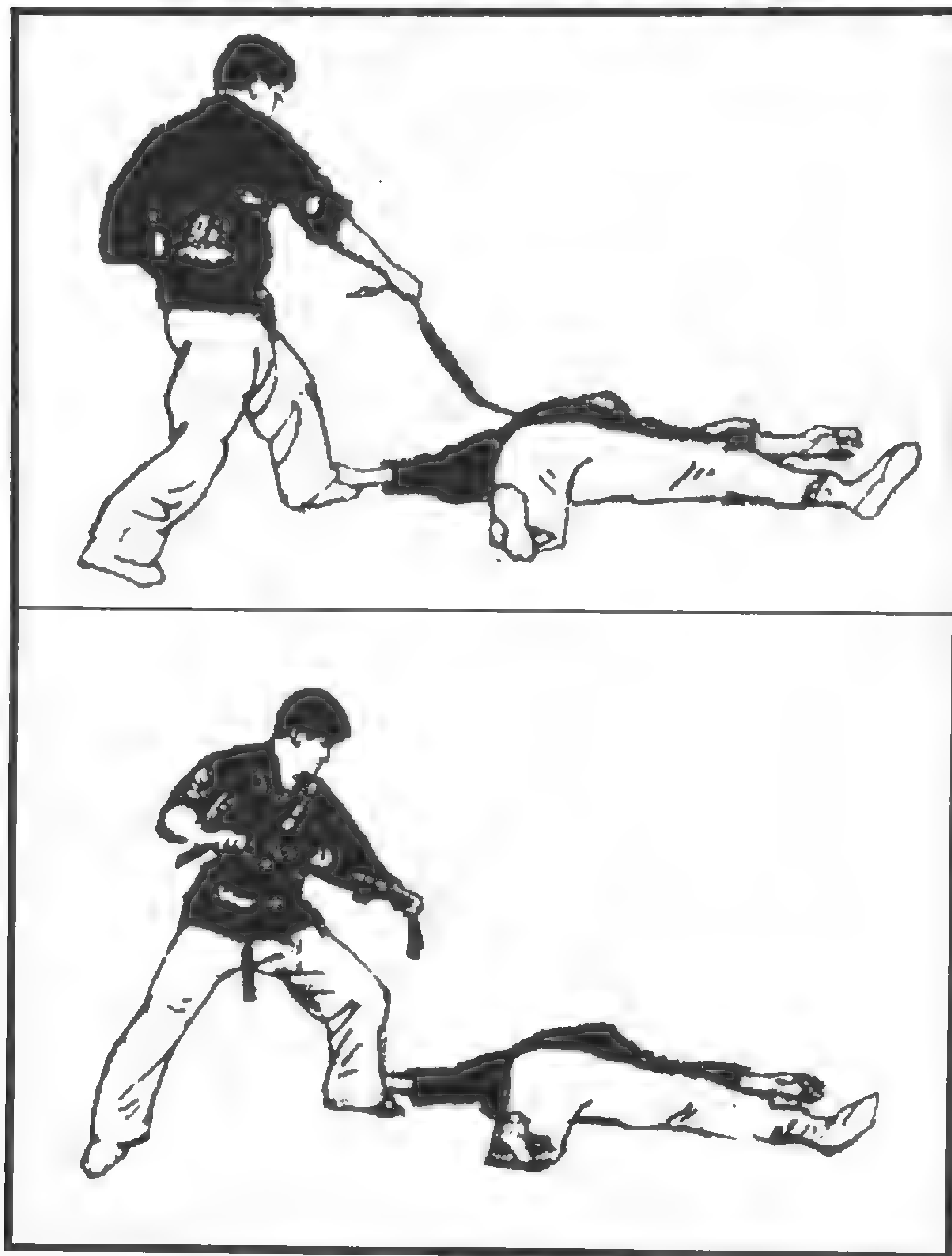
5. 我方以左腿为轴向后转体 180 度，以用带将其颈部锁紧。

6. 我方从右侧下拉对方颈部。



7.实施摔技,将对手摔倒在地。

8.用带向对手实施攻击。



9．继续上述动作。

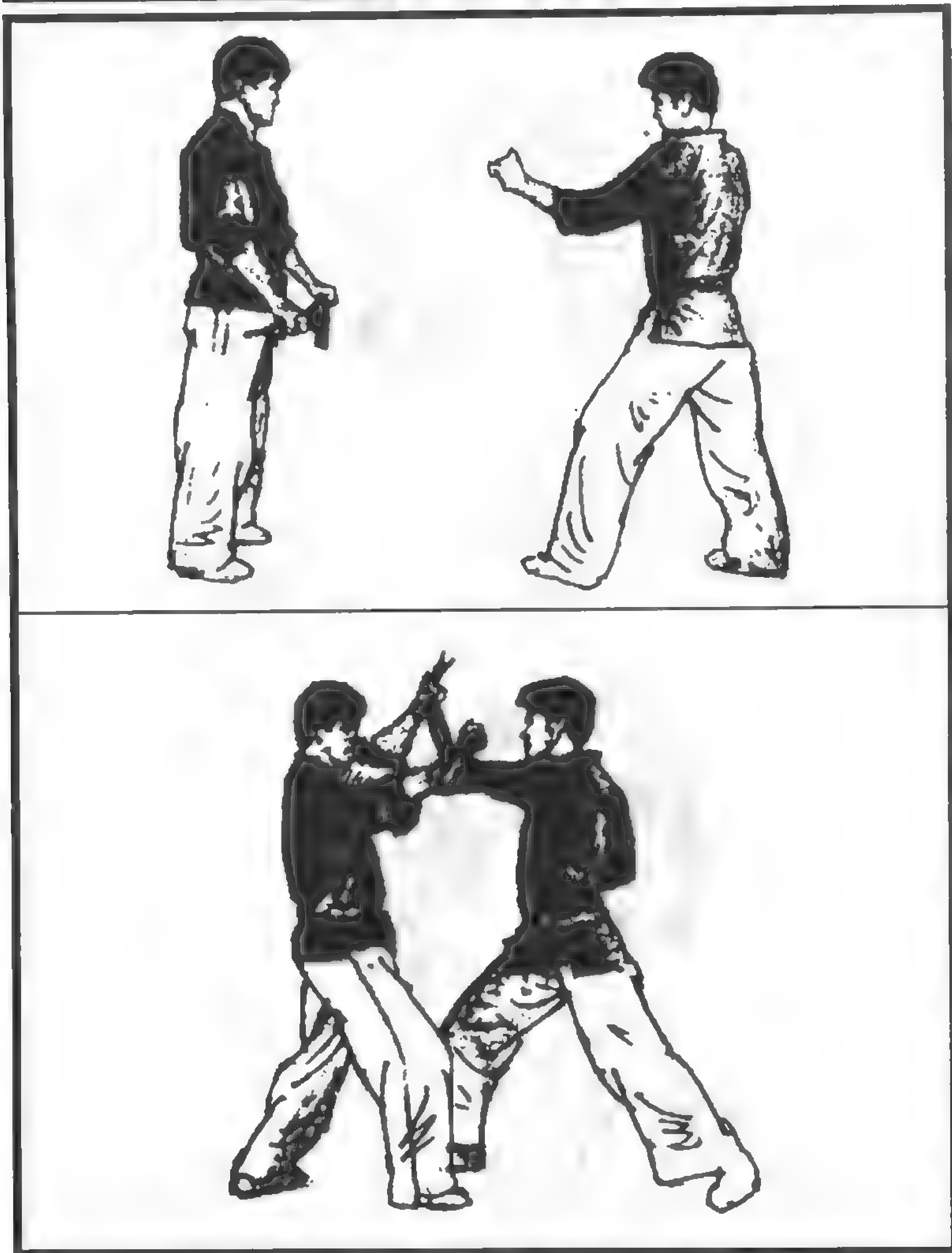
10．完成上述动作。

动作要点：

格挡要迅速，锁颈要牢固，实施摔技要短促、有力。

实质剖析：

绕到对手的外侧格挡，是种安全的防守角度。对手不易立即实施第二次攻击。闪到对手外侧后方的锁技，能安全、有效的实施，再配合其它技术可迅速制服对手。



颈锁及膝击——断颈、破头技法

1．双方以准备姿势对峙。

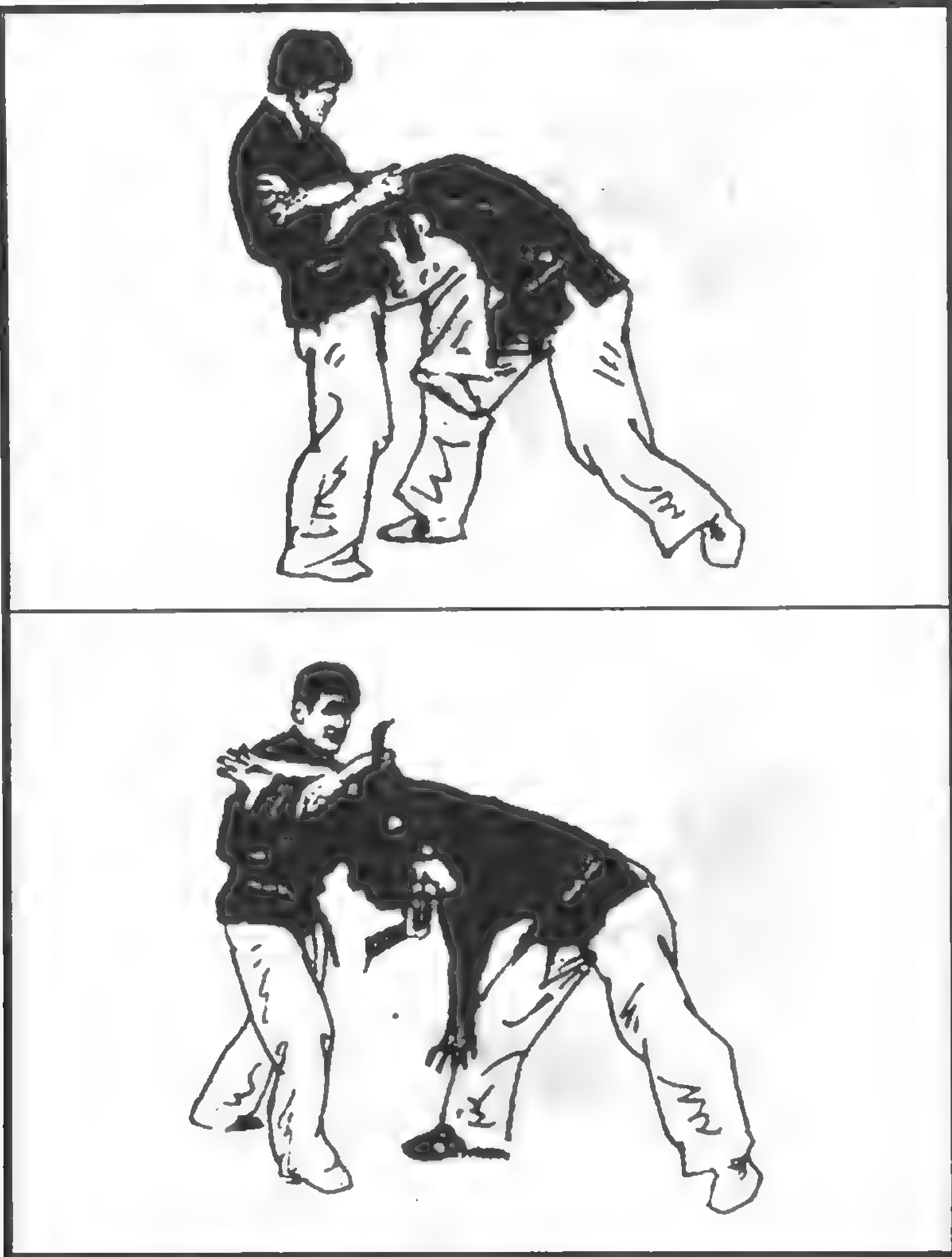
2．对手将右脚上步实施攻击，我方用右臂进行内侧格挡，同时用左手从对手左臂下绕到其内侧。





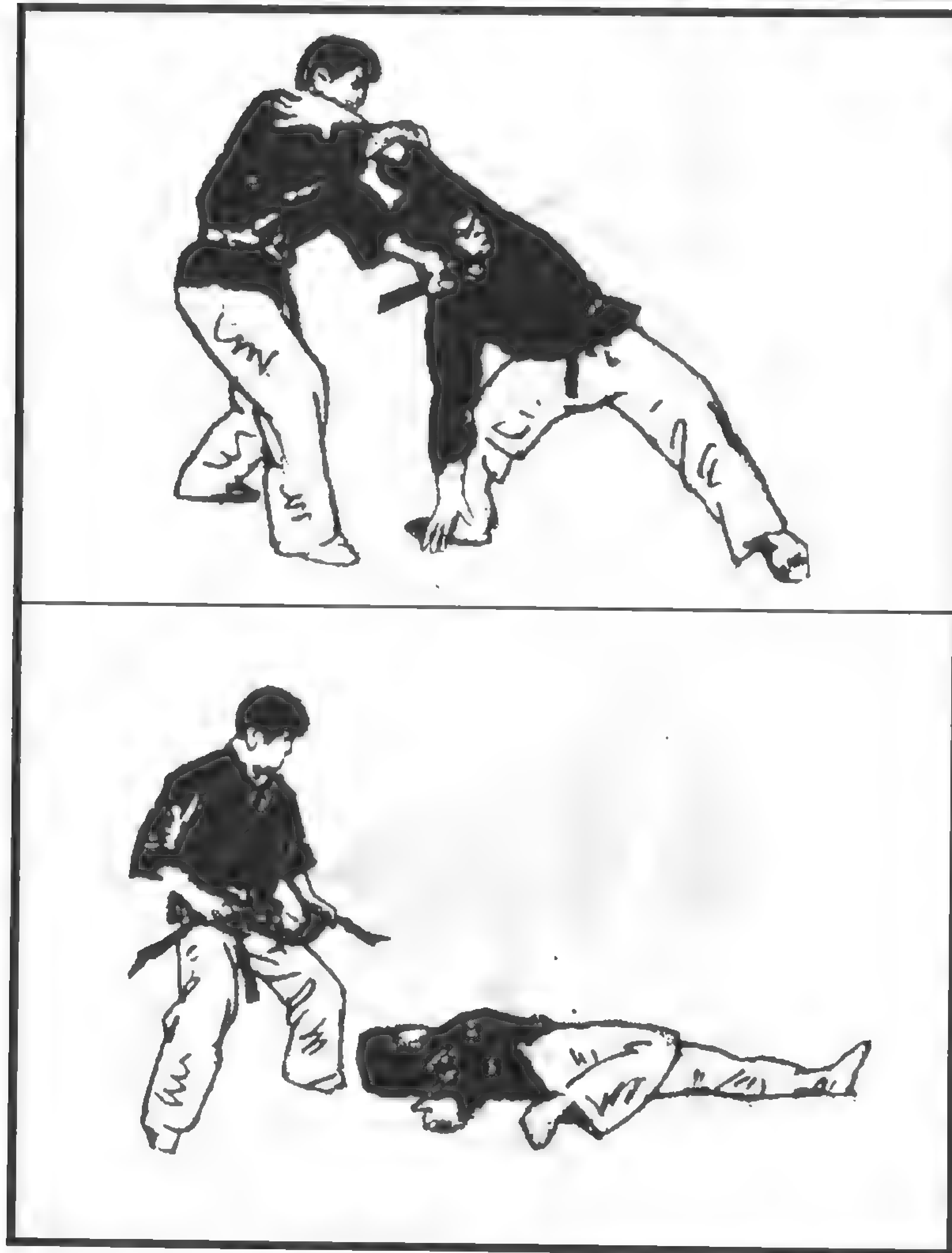
3. 我方将带子向对手的身体移动，用左手绕过其颈部后方以套住其颈部。

4. 继续套紧对手颈部。



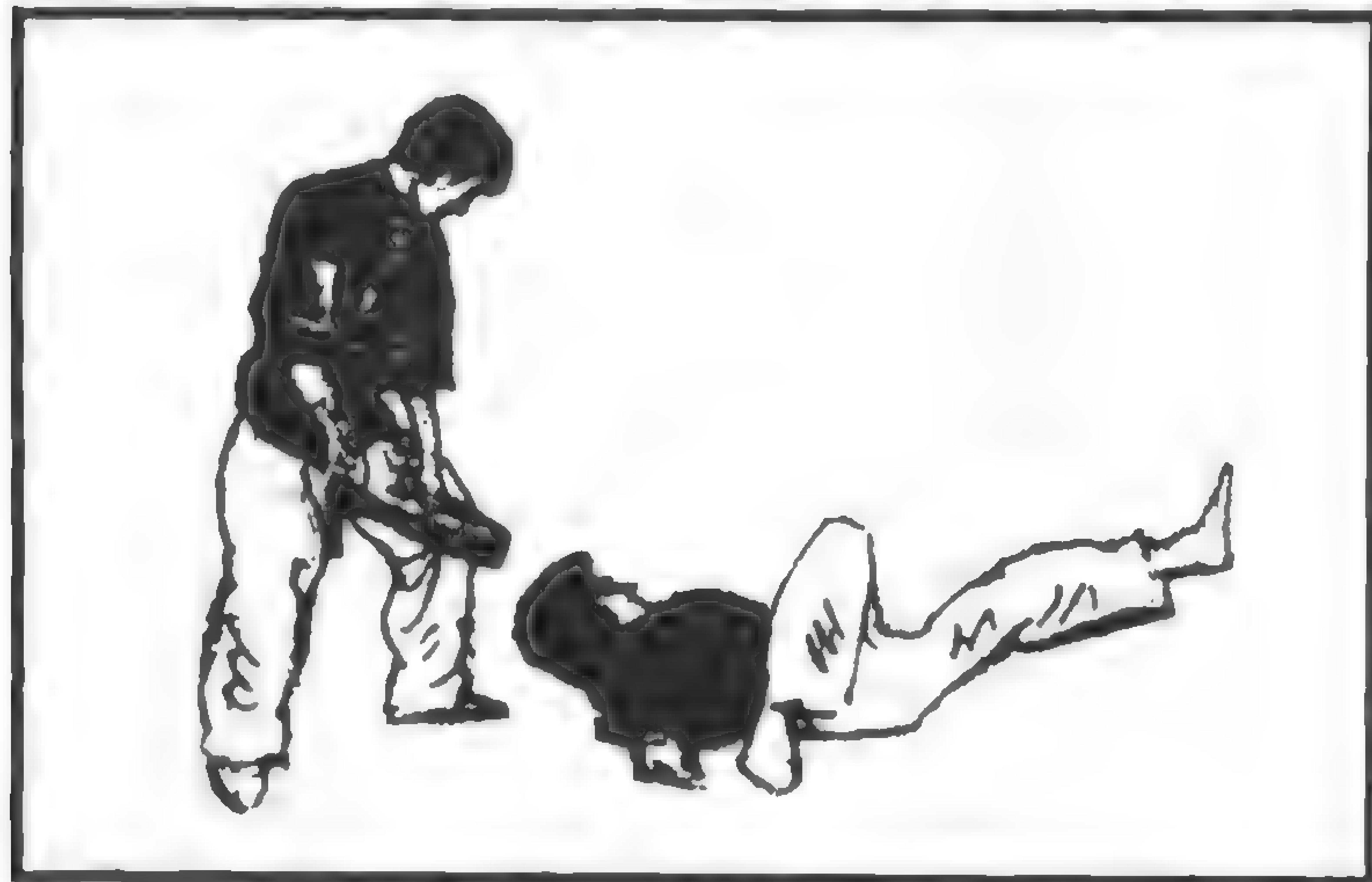
5．我方将对手的身体向下拉，同时用左膝向上攻击对手的太阳穴。

6．我方转动右手，使带子从对手的左臂下方绕到其后方，使其左臂锁定于我方右肩上。



7. 我方用肩锁定后，随即施展摔技。

8. 使对手失去平衡而倒地。



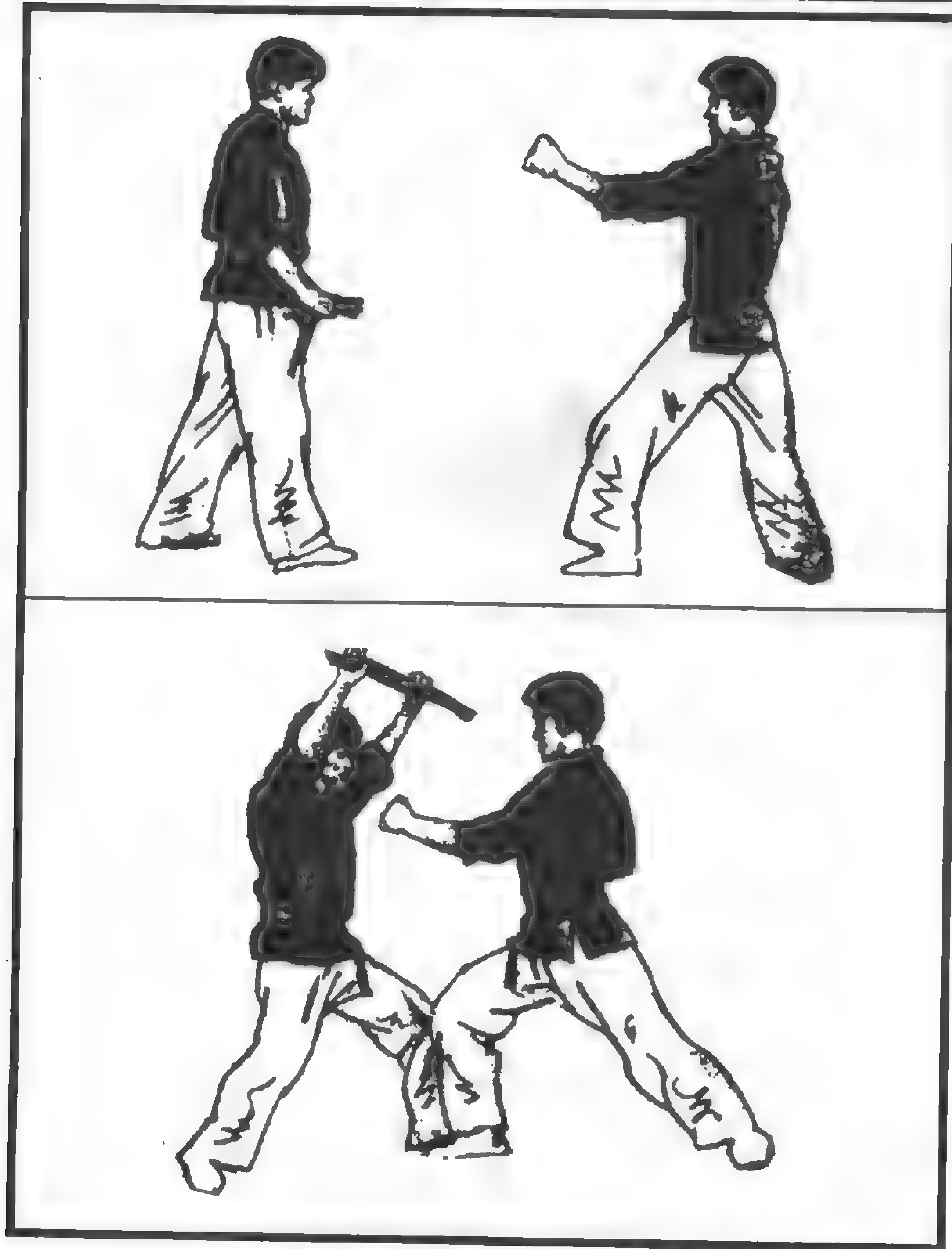
9. 我方在此时可继续实施任何攻击。

动作要点：

带锁要迅速，膝击要有力，摔技的实施要干净、利落。

实质剖析：

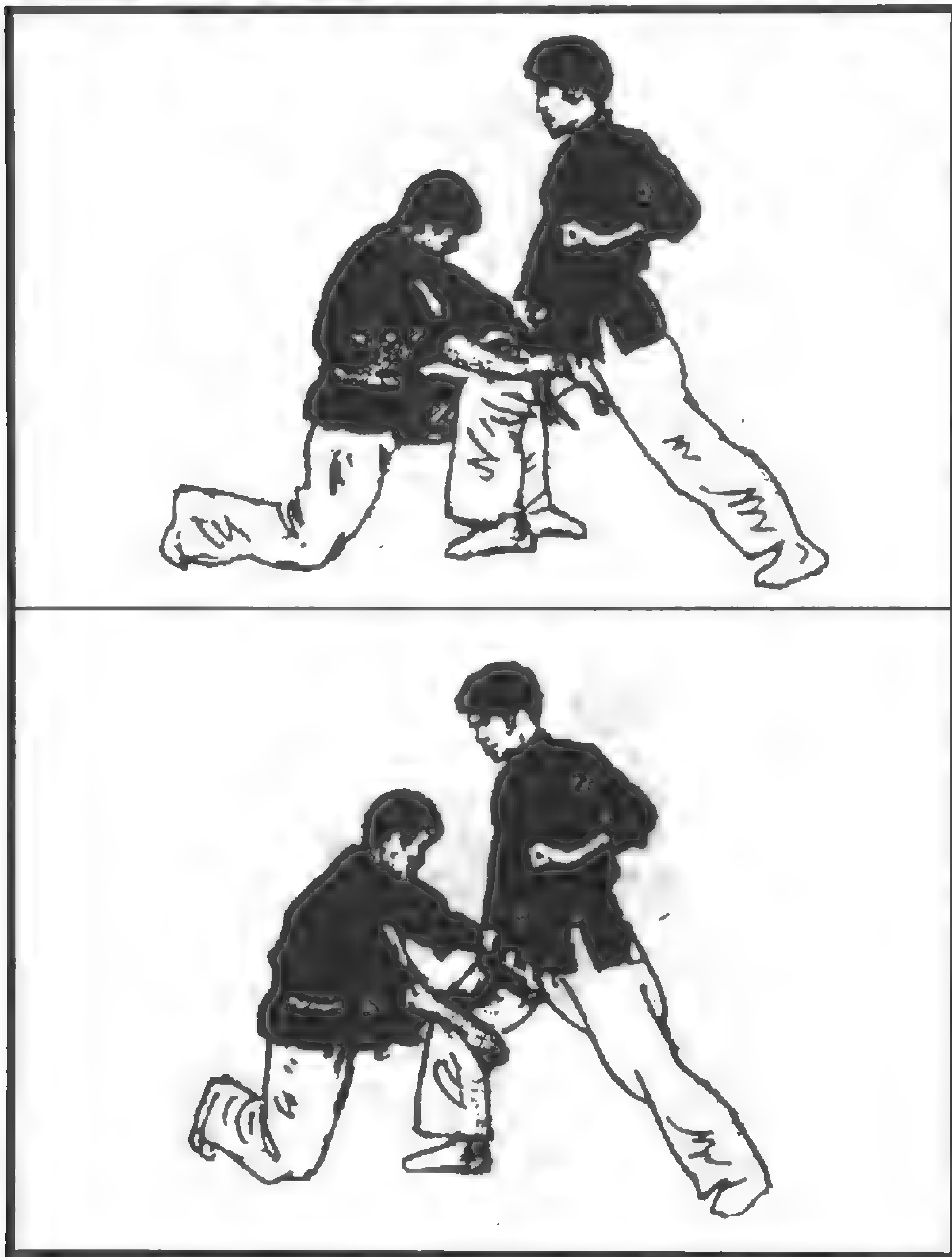
利用带锁颈时，要注意对手的反击。锁颈下拉与膝击要协调，锁颈下拉是使对手产生一个向下的力度，而膝击是向上的力度，由此可产生一个很大的相撞力，故极易击垮对手，对对手产生严重的伤害。若运用得当，时机、距离、角度把握准确，力度充分发挥，可获得一击制胜的效果。



下格,腿锁与摔技——伤面技法

1. 双方以准备姿势对峙。

2. 对手将右脚向前上步以实施攻击,我方将带上举过头顶。



3. 当对手用右拳攻击时，我方用带子向下格挡其进攻手臂至膝部上方。

4. 我方用带锁住对手进攻手臂与前腿。





5. 我方向对手身体后方上步。

6. 向后、向上拖动带，使对手身体朝前弯曲。





7. 我方迅速施展摔技。

8. 将对手摔倒在地。





9. 我方随即上提带子。

10. 用带子击向对手的头部。

动作要点：

下格迅速，注意对手的反击。实施摔技要干脆、有力，反击要及时。

实质剖析：

此技术是通过控制对手的一侧并使其失去平衡而制服对手的。在真实格斗中，不可局限于固有的技法，而应根据实际情况来灵活运用。在实施此技法时，要迅速转到对手的身后，并通过拧腰来实施摔技，这样可更安全及方便的实施。

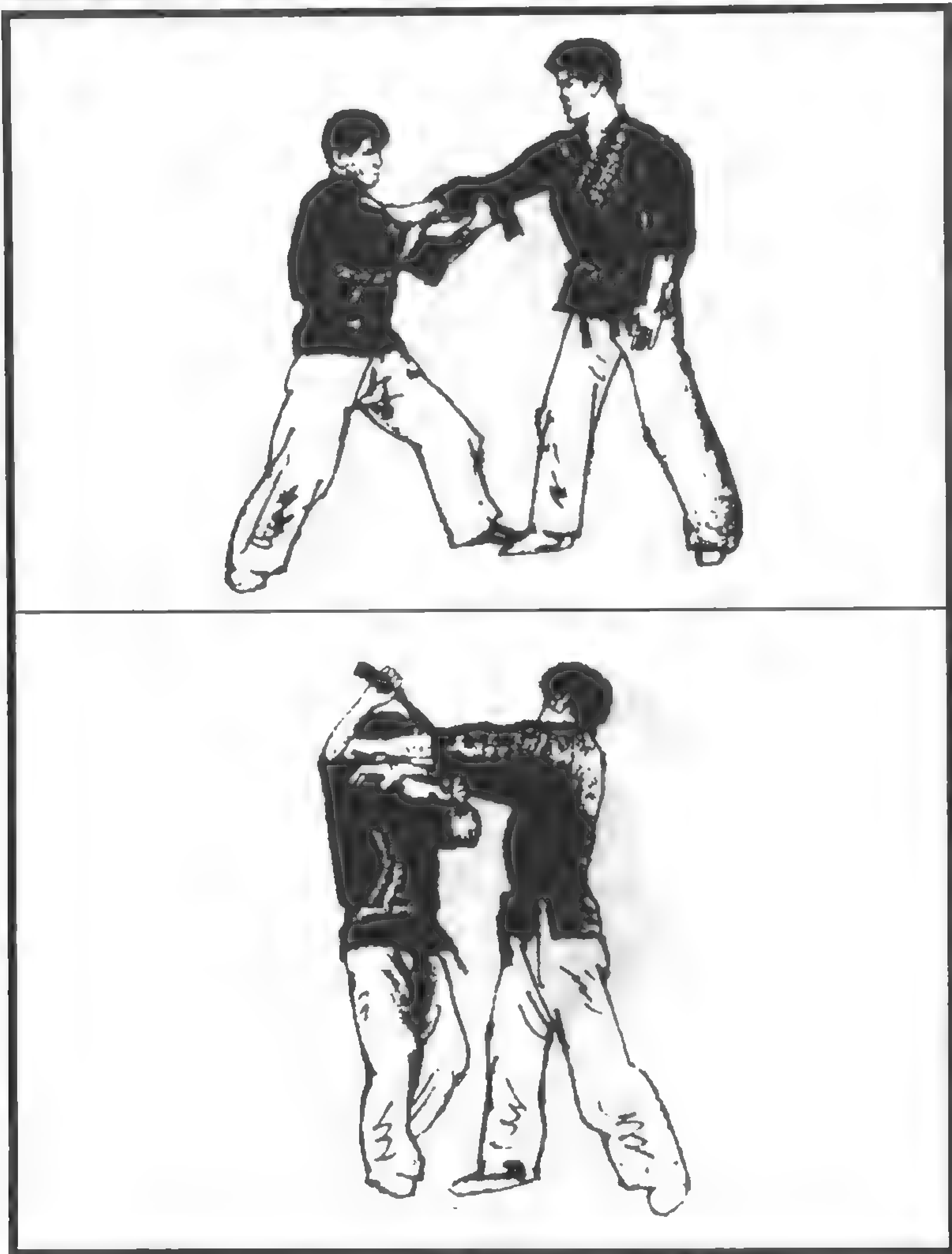




双手锁与摔技——伤腕技法

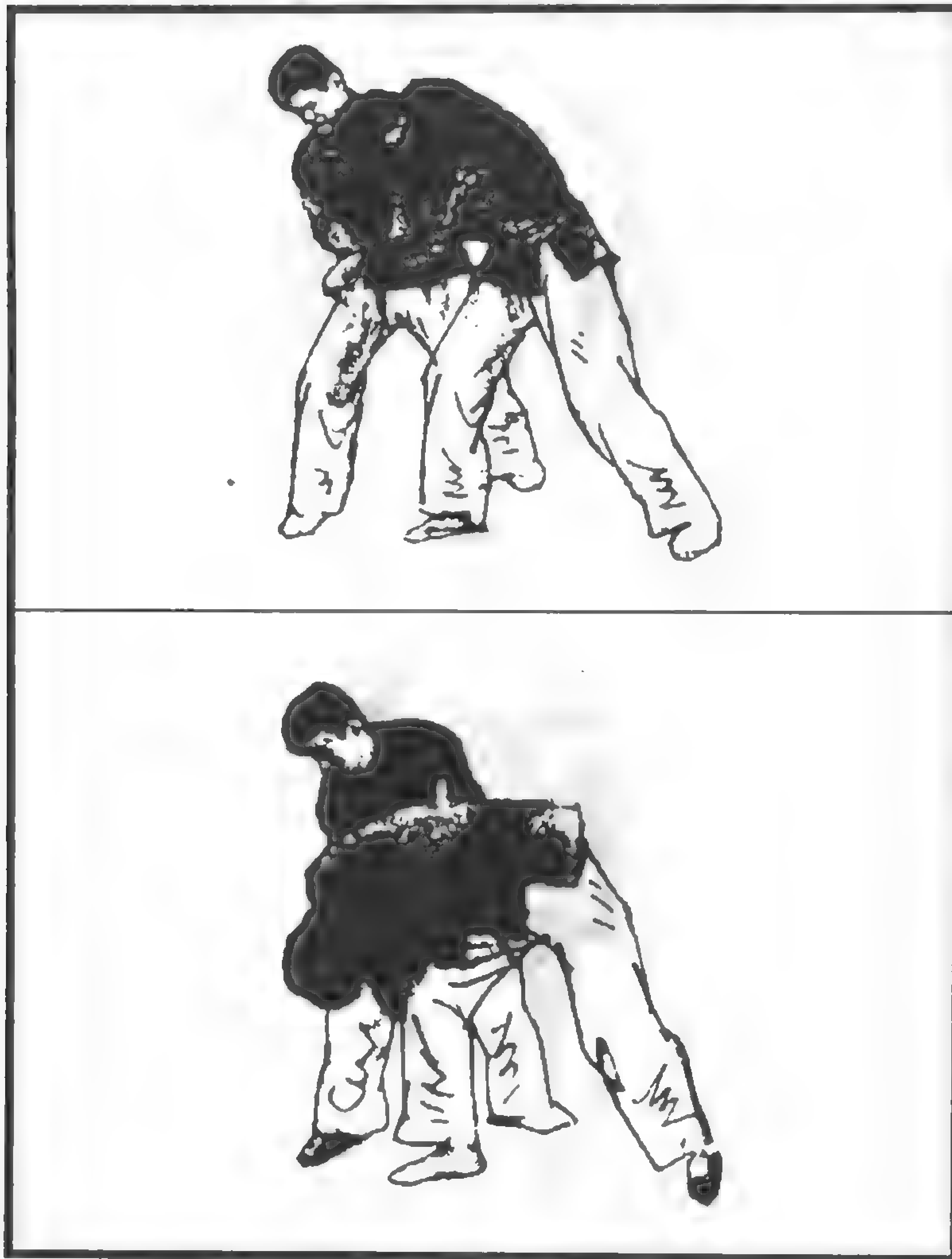
1. 双方以准备姿势对峙，对手上步抓住我方衣服的翻领。

2. 我方右手抓带，从对手的右臂下方旋转至其外侧，并将带子继续转到对手的内侧。



3. 我方用左手在对手的内侧抓住带子的另一头。

4. 对手准备用左手反击，我方可通过其被控制的手去阻截其另一手的攻击。



5. 我方随即将对手的腕部绑在一起。

6. 我方将带子下拉,使对手向前倾倒。





7. 将对手摔倒在地。

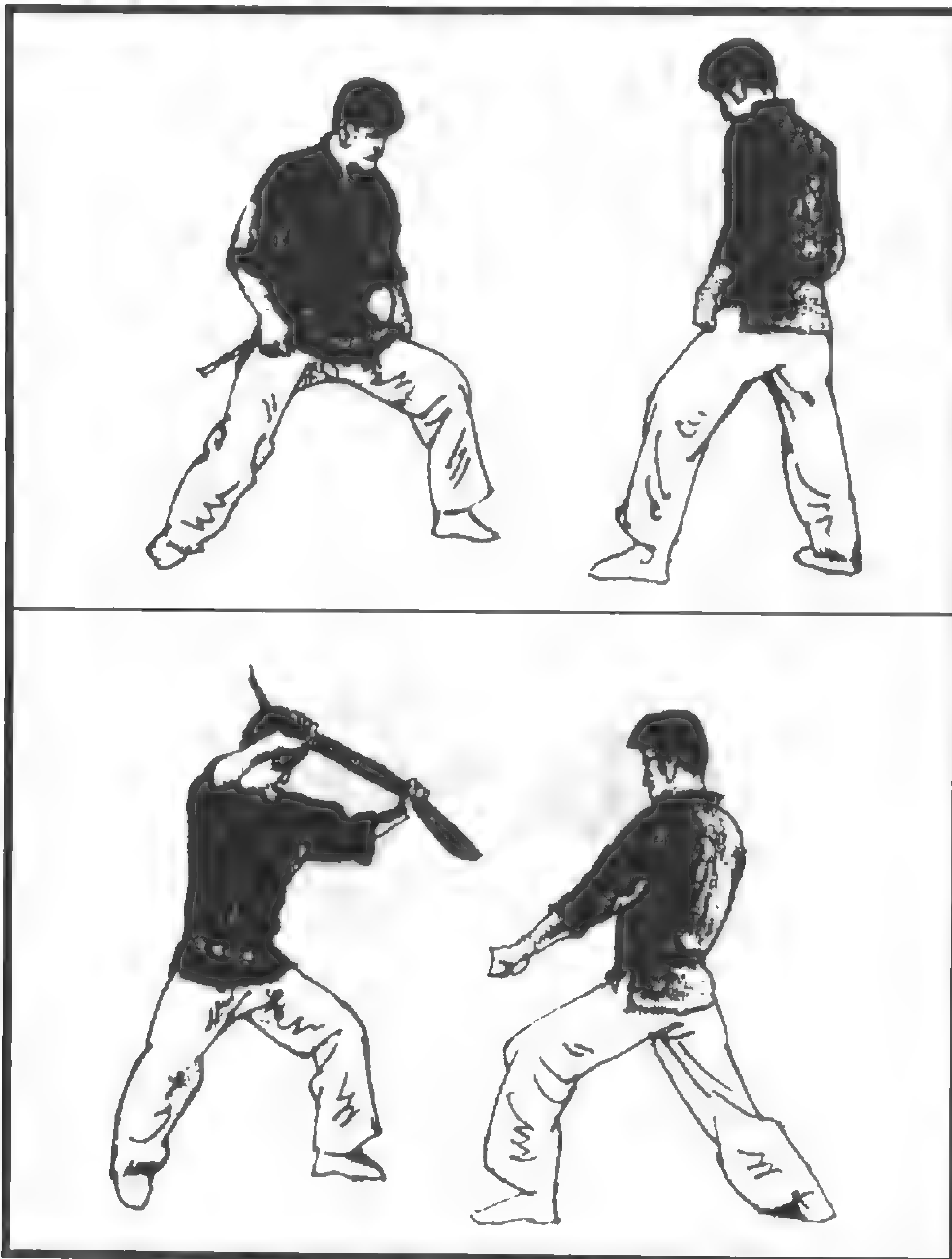
8. 完成上述动作。

动作要点：

拧腕、锁臂、旋转要配合、协调、一致。

实质剖析：

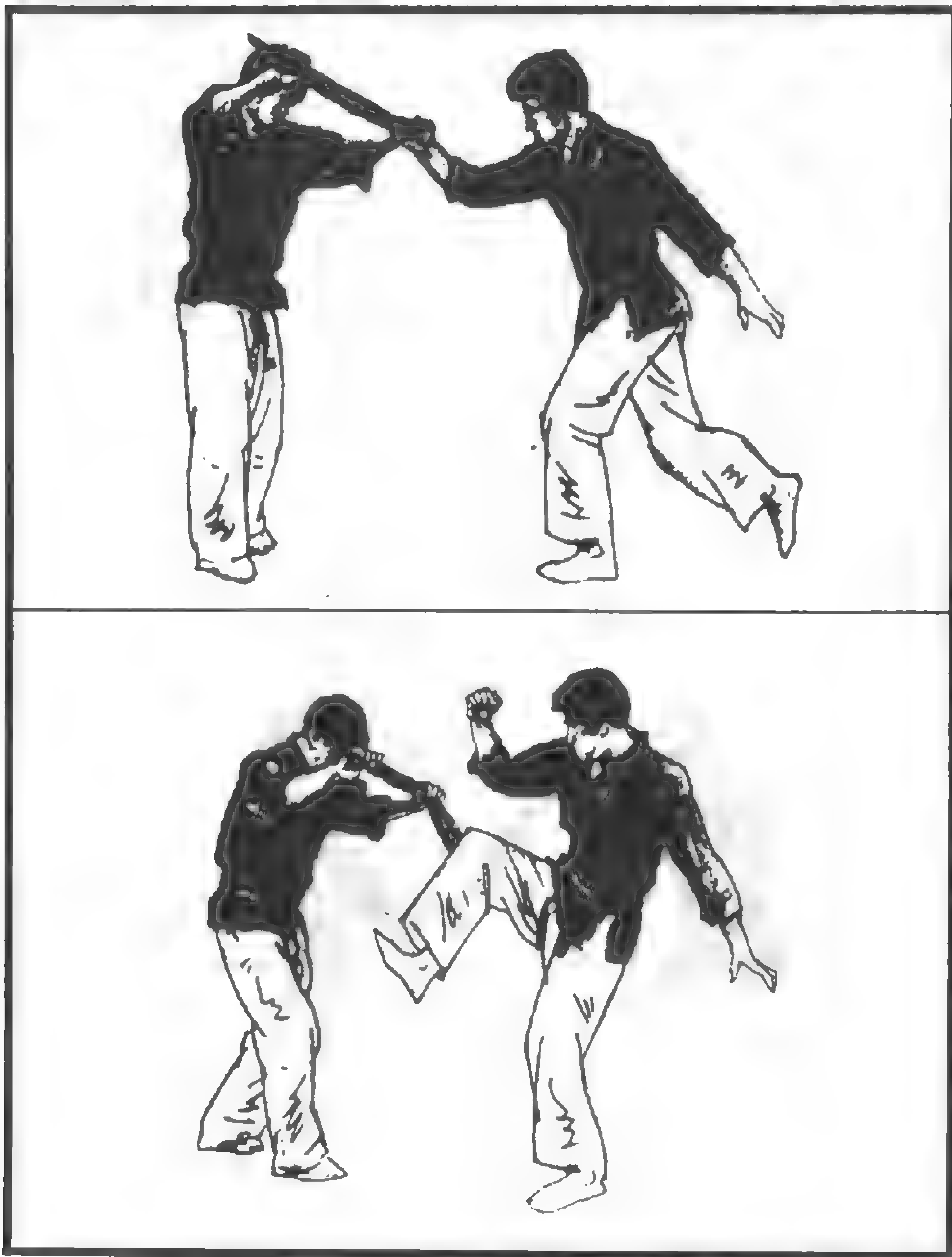
此技术是对手在近身并抓我方时的一种防守反击技巧。可通过灵活的运用带的旋转，成功地阻止对手的袭击。实施此技术时，要灵活地运用自身的转动及带的转动来体悟旋转的奥秘，并成功的活用到其它的技术中。



下格与夹腿摔——断踝技法

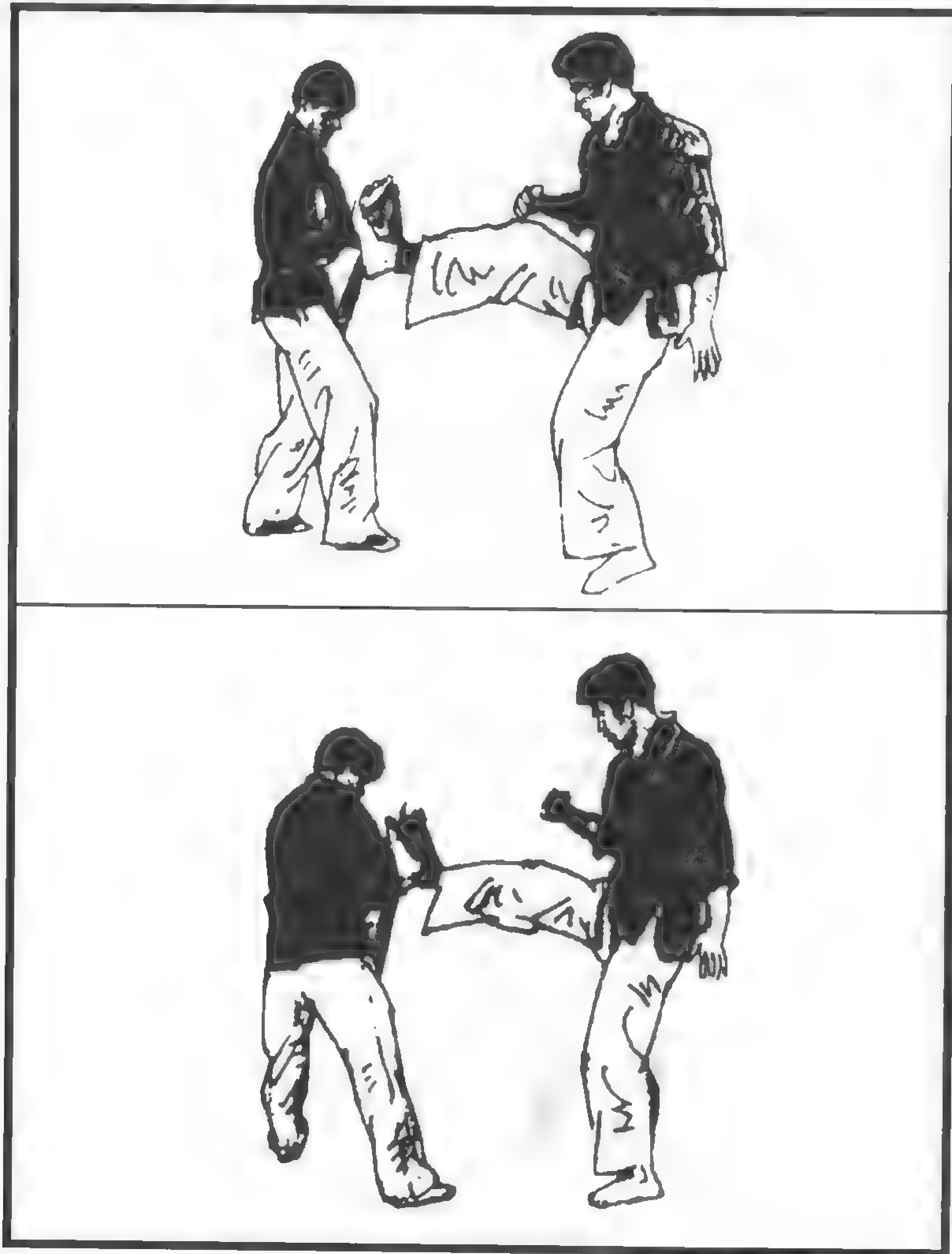
1. 双方以准备姿势对峙。

2. 对手准备实施攻击，我方将带举过头顶。



3．当对手向前移动实施前踢时，我方将前脚后撤以保持打斗距离。

4．对手进攻到中途时，我方将带下压。



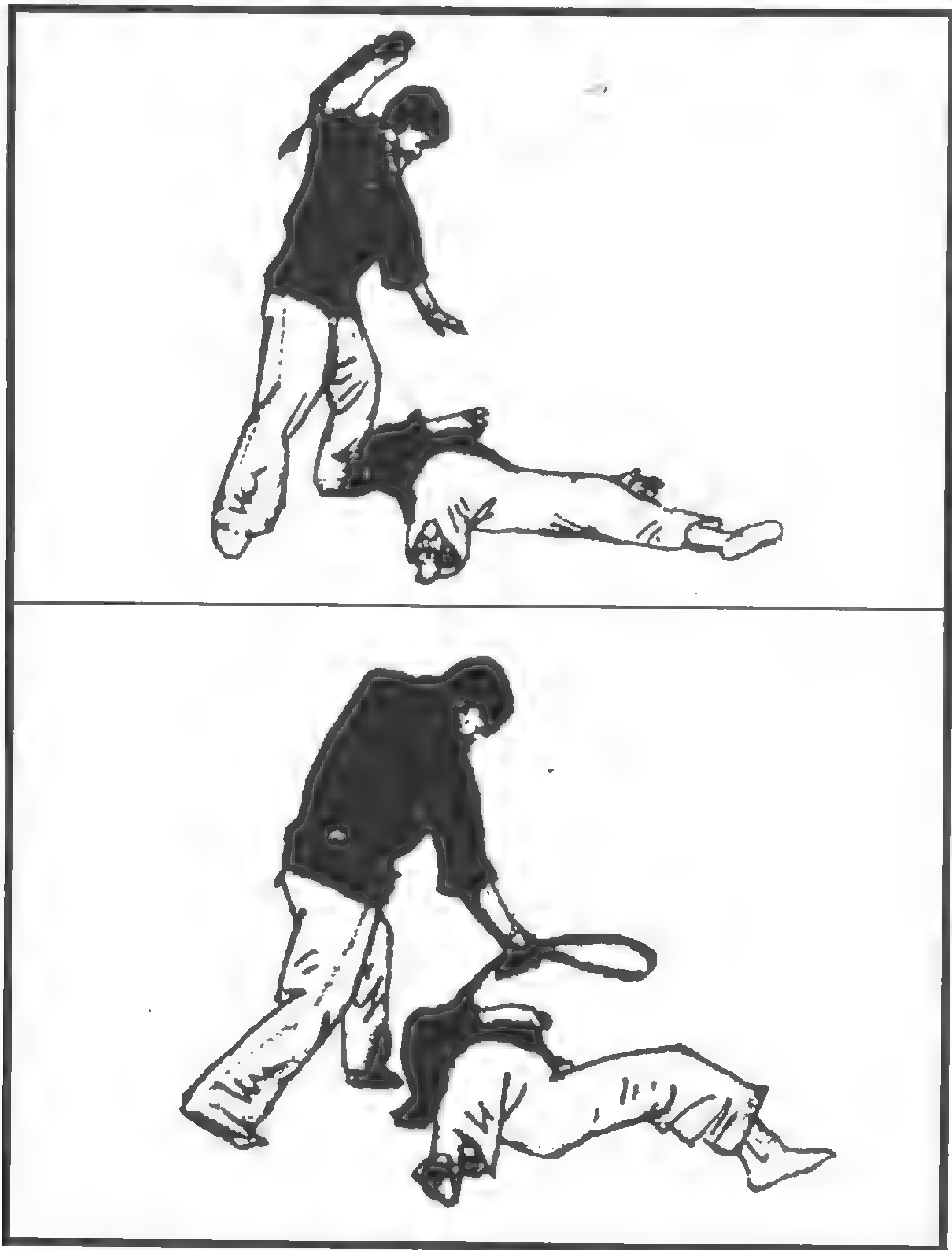
5. 我方将身体重心后移，并用带锁住对手踢击腿的踝部。
6. 完成上述动作。





7. 我方将身体重心移至另一腿，并将带自左向右、向上摇刷。

8. 使对手摔倒在地。



9. 我方随即用右手举带。

10. 用带向对手实施攻击。

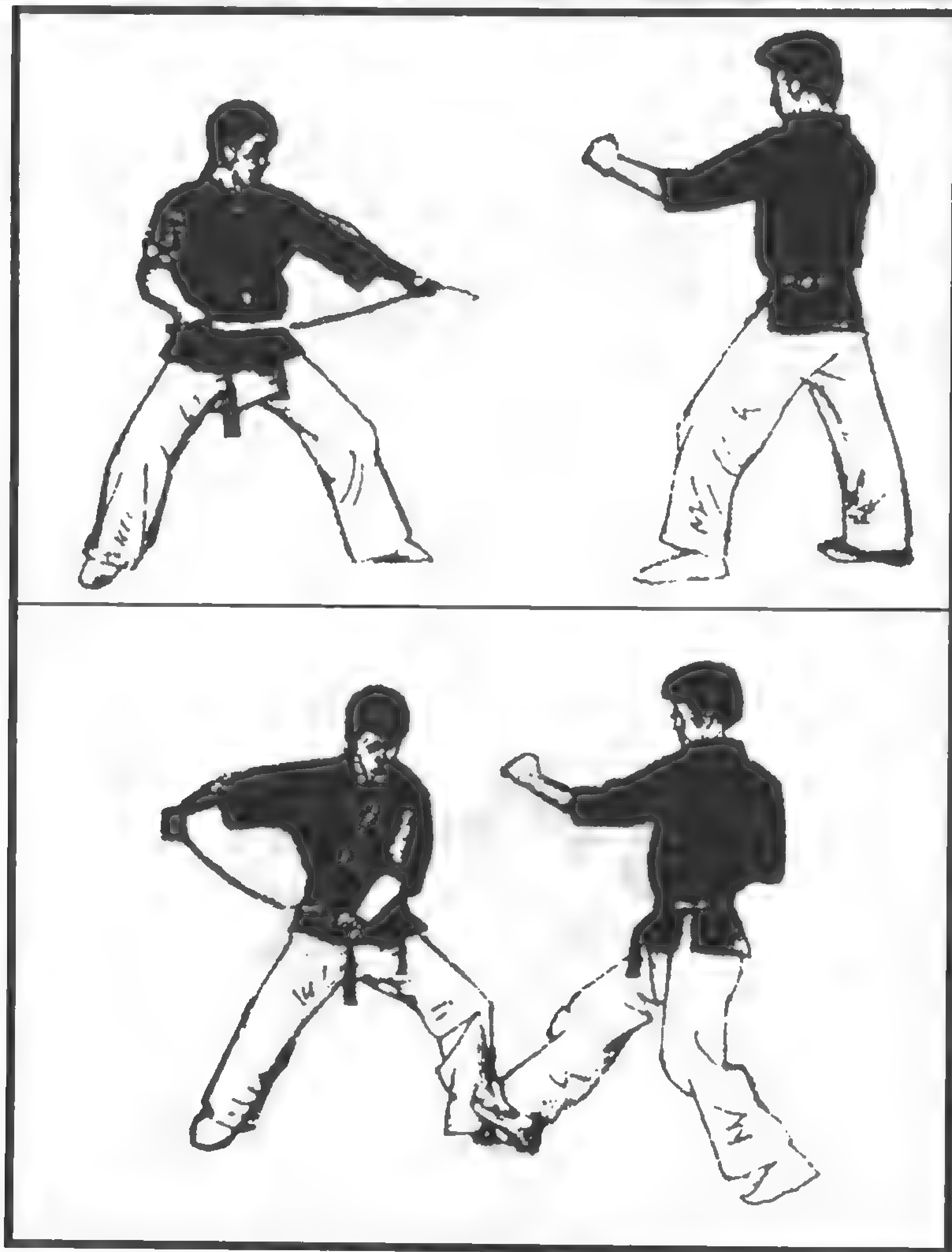


动作要点：

下压、摇刷要协调一致。摇刷时要运用好腰力，反击要及时。

实质剖析：

运用此技术控制对手的攻击腿后，要及时向对手的外侧摇刷，以破坏对手的平衡。对手是由下向上的直线型攻击，你下格对手的踢击时，要稍微移动身体以转化对手的力度。



侧移，锁臂击打与摔技——残臂技法

1. 双方以准备姿势对峙，对手准备实施攻击。

2. 对手将右脚上步，以实施攻击。我方将链锁移到身体右侧。





3. 对手用右拳击打,我方移动到其外侧以闪避击打。

4. 我方迅速用链锁绕住对手右腕,以锁住其右臂。





5. 随即将链锁向对手后方上拉,使其右臂弯曲。

6. 当对手的右臂足够弯曲时，我方用链锁的剩余部分锁住其腕与前臂,使对手保持弯曲的姿势。





7. 我方用右手抓住手的两端，以锁住对手右臂。

8. 用右手向对手的面部攻击。





9. 我方用前腿从后面截住对手的前腿，并继续用我方的攻击手向后推，使对手向后摔倒。

10. 我方随即向对手头部实施决定性的攻击。

动作要点：

锁臂要及时，反击要迅速，摔技的实施要干脆、利落。

实质剖析：

闪到外侧去锁对手的前臂较为安全。锁住后要始终在对手的外侧移动，直至将对手摔倒在地。这是实施此技术的技巧。





上步格挡与绞颈攻击——使敌窒息的技法

1. 双方以准备姿势对峙，对手向前移动，准备进行攻击。

2. 对手用右拳攻击，我方将左脚向前上步，并用左臂实施外侧格挡。





3. 我方立即用另一只手攻击对手胸腹部。

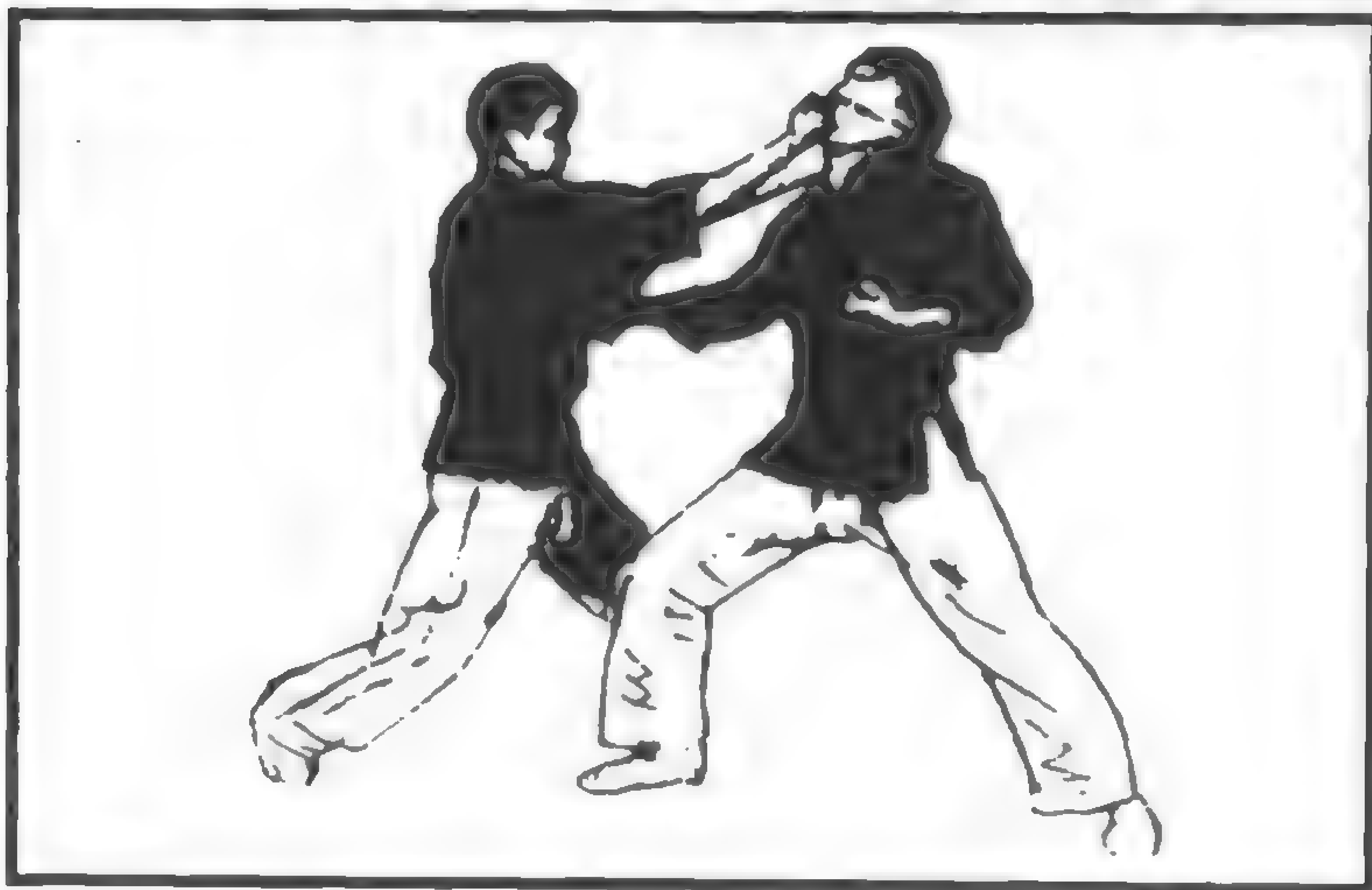
4. 随即用链锁套住对手颈部。





5. 完成上述动作。

6. 我方将对手向前拉。



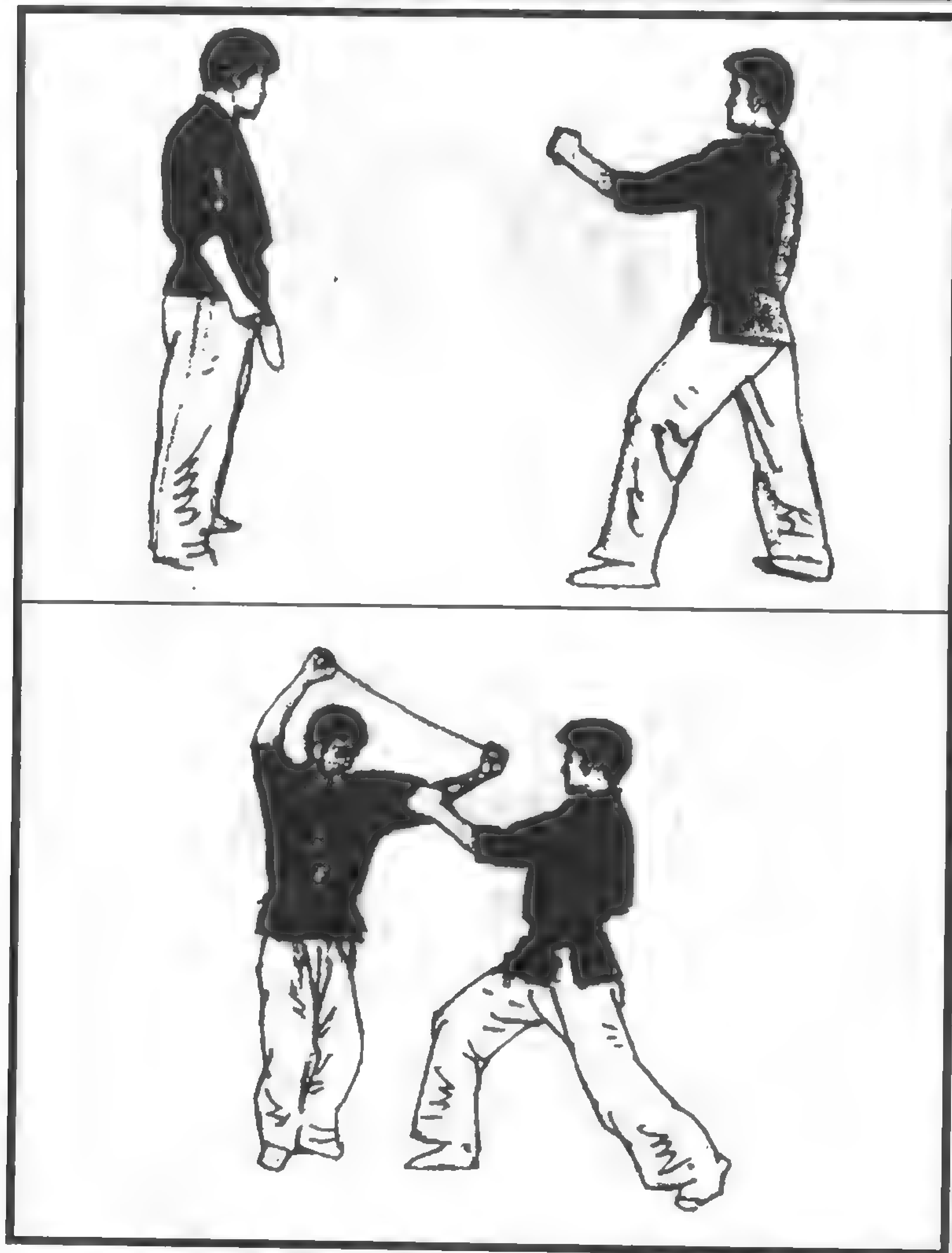
7. 随即用右手向对手头部攻击。

动作要点：

格挡及时，绞颈快速、有力。

实质剖析：

此是在较近距离实施的一种绞颈技术。因是在较近距离，故此要注意对手的肘、膝反击。锁紧对手的颈部一段时间，足以将其制死。



侧移格挡,前腿锁与摔技——伤腿技法

1. 双方以准备姿势对峙。

2. 对手将右脚向前上步,准备实施攻击。我方将链锁上举过头,以方便格挡。





3. 当对手用右拳攻击时，我方将身体移向其外侧，并用链锁格挡对手右臂。

4. 我方用右手将链锁摆到外侧。





5. 向下用链锁绕住对手的前腿。

6. 锁住对手的前腿。





7. 我方向后拉链锁,使对手倒地。

8. 我方上提链锁。



9. 随即用链锁向对手实施决定性的攻击。

动作要点:

上步贴近要迅速,摔技实施要干脆,反击要有力。

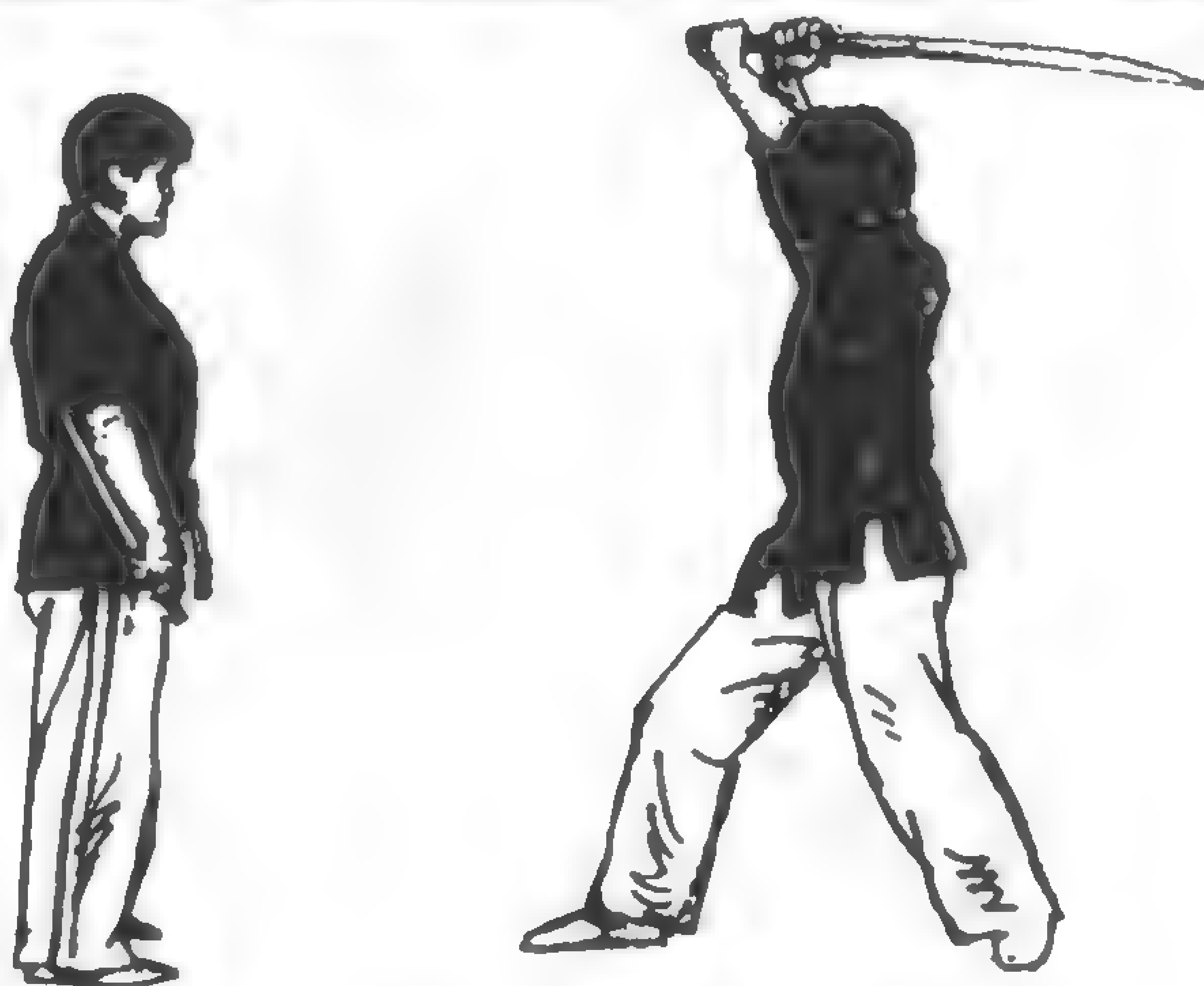
实质剖析:

上步链锁对手前腿的摔技可使对手难以防守而倒地。蹲低身体攻击对手时,要密切注视对手的反击。摔倒对手后的击打,类似于二节棍的甩击。

六、近身格杀的利器——小刀

小刀是日本武士的武器，与其它武器在技术上有一些类似之处。武士们将小刀延长就成了另一种武器——大刀。大刀亦是一种极具独特效果的武器。小刀相对其它武器而言，较短且较轻，它在近距离更方便实施。譬如在屋内，长器械将会变得笨重而失去威力。但运用小刀却很有利于打斗，并配合适当的步法及身体的移动来制服对手。并从训练中，进一步体悟近距离武器的打斗方式，发展其中的技术及理论体系。

我们应将各种技术的修炼融入到每日的生活方式中，并将所获致的各种有利因素活用到事业的开创中。

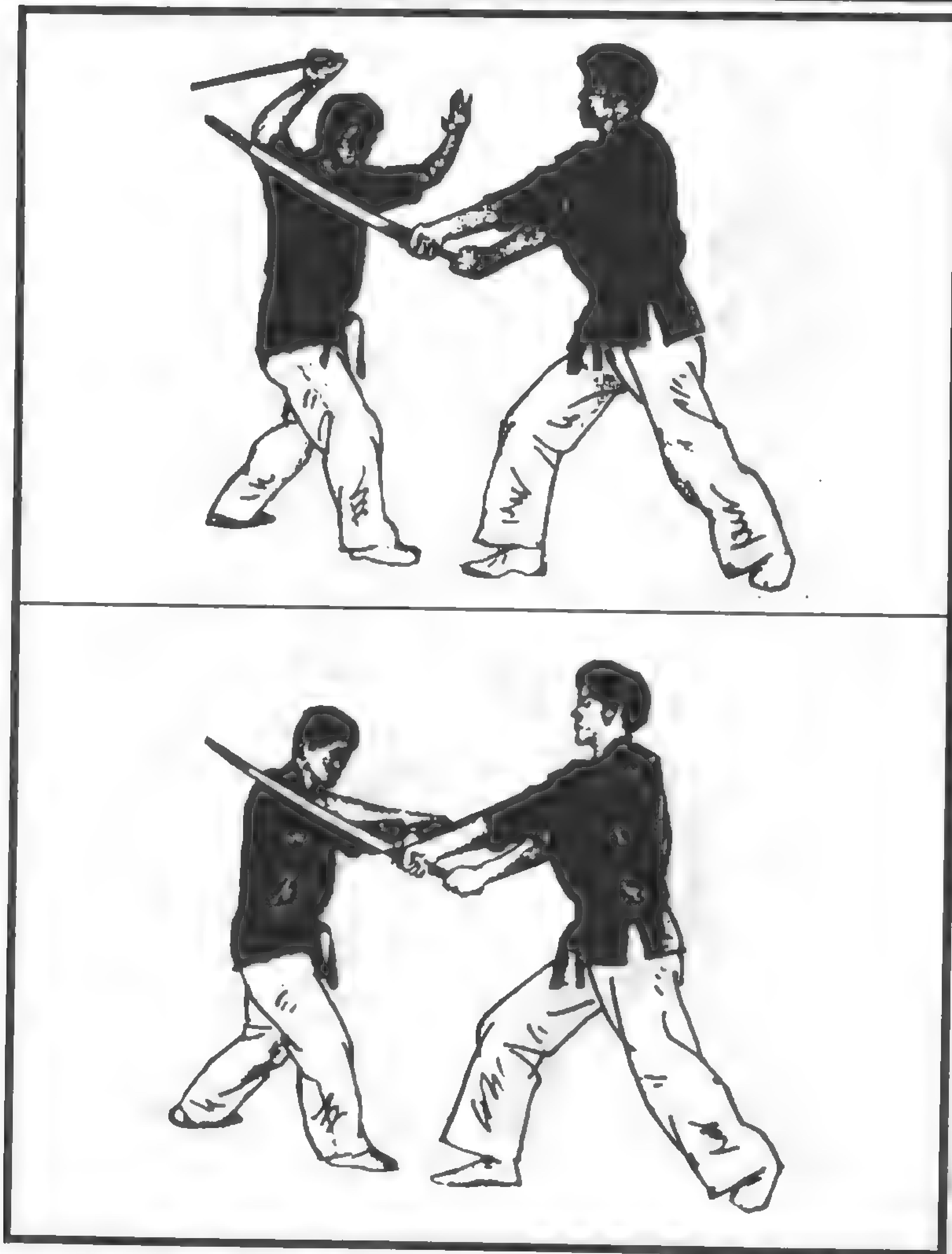




斜向上步格挡与进步劈击——断臂技法

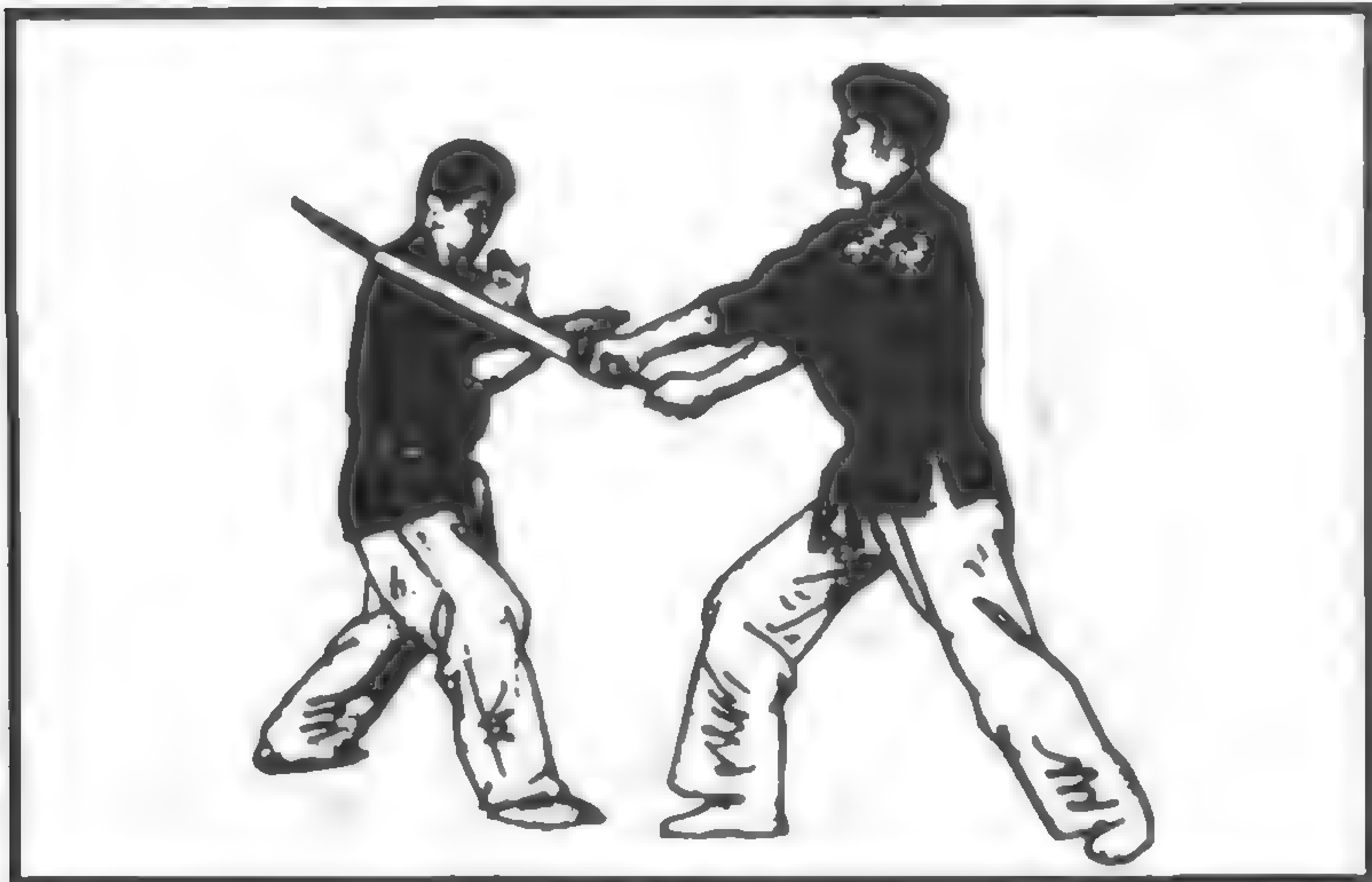
1. 双方以准备姿势对峙，对手高举大刀准备实施攻击。

2. 当对手用大刀向下劈击时，我方将左脚向前上步，并将小刀的刀尖朝下，向外侧格挡。



3. 我方将小刀靠着对手的大刀向上滑动，并将右脚上步，以缩短对方的距离。

4. 我方随即用小刀猛砍对手的手臂。



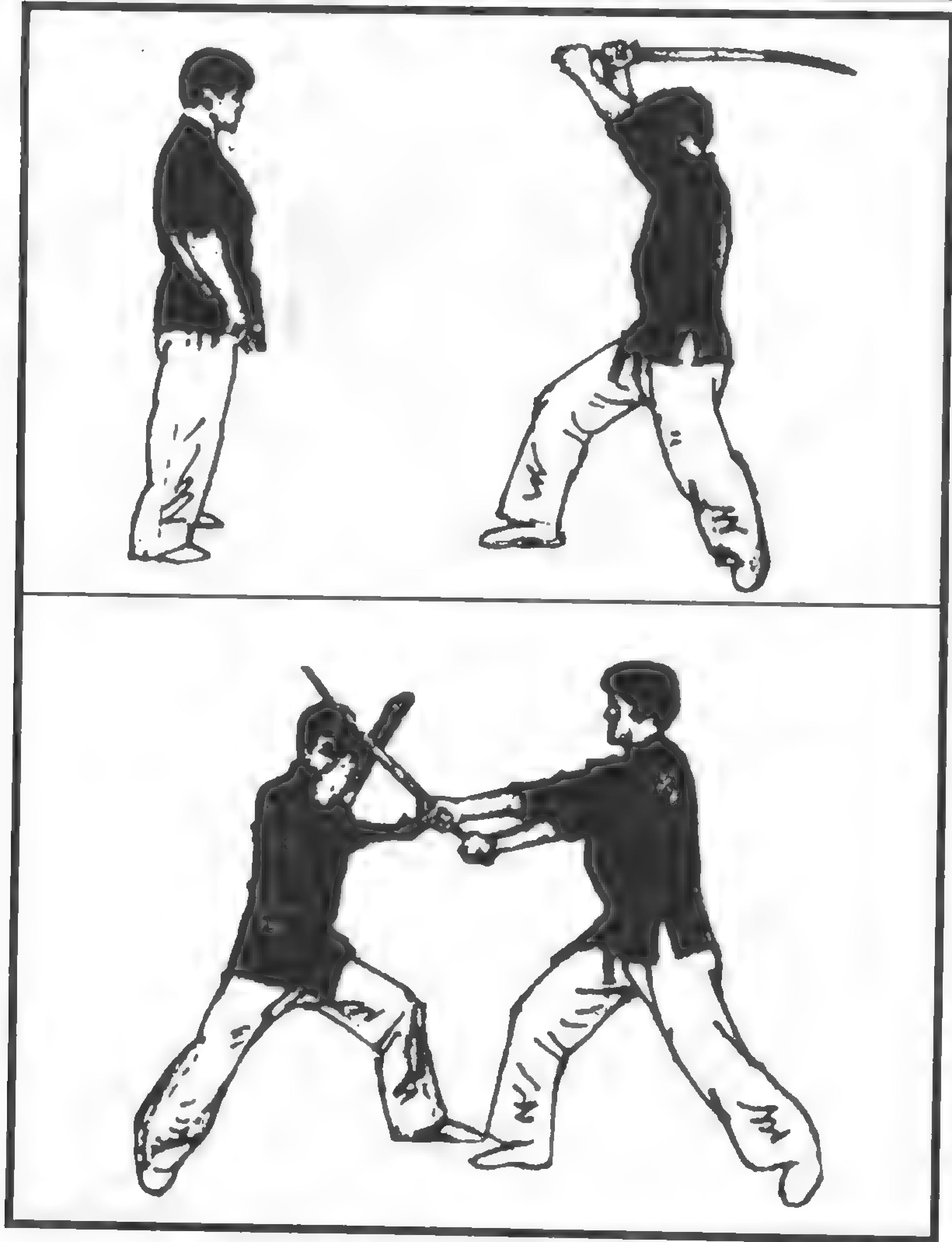
5. 完成上述动作。

动作要点:

外格要及时,反击要迅速。

实质剖析:

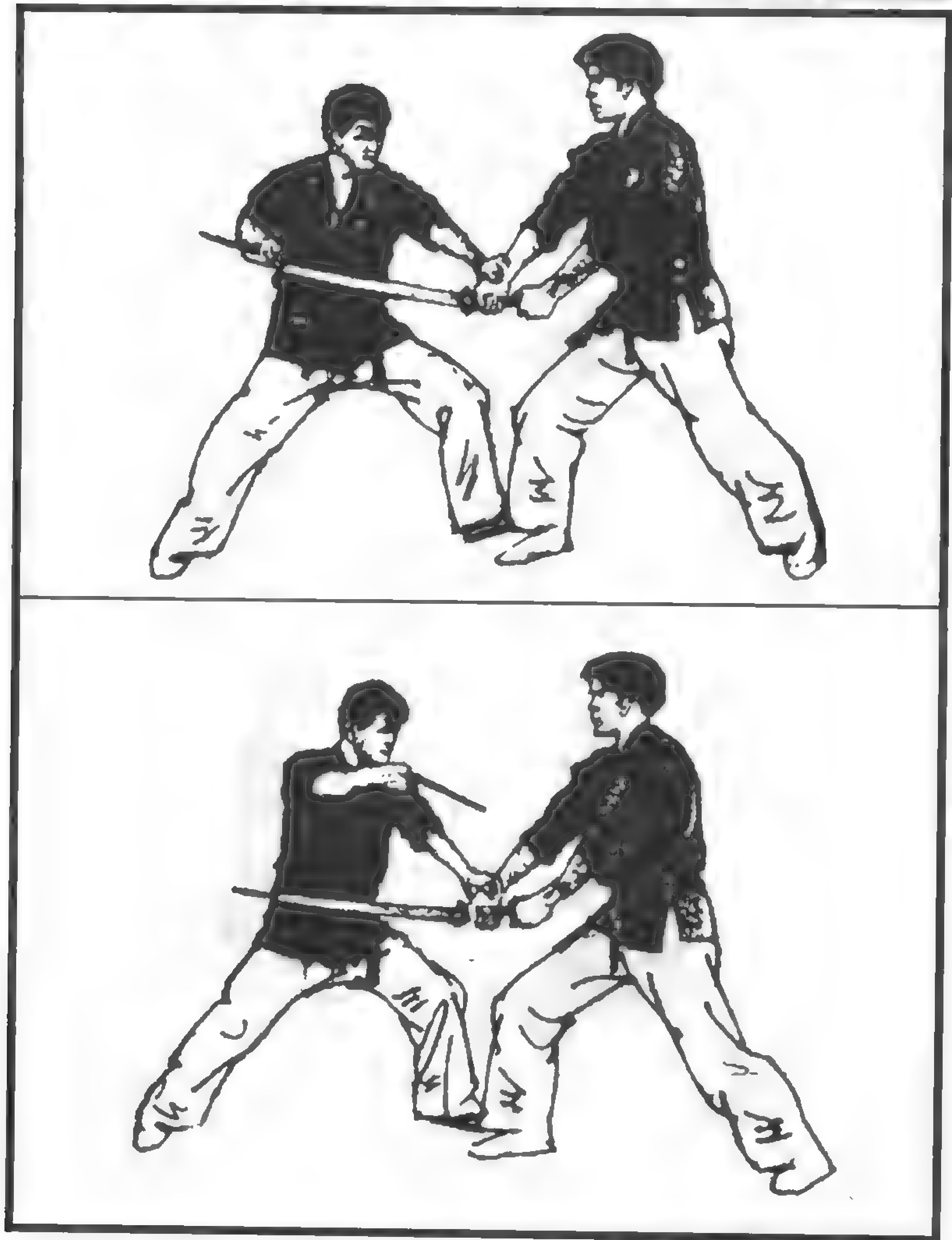
运用小刀格挡时,要将力度发挥出来,否则难以阻挡住对手的劈击。对手是自上而下的直线劈击,因其使用的是大刀,而我方使用的是小刀,直接向上格挡难以招架住,故应通过身体的移动,运用小刀向外侧格挡。在防守时,格挡的动作应越小越好,只要能安全是避开对手的劈击即可。应运用最小的动作来取得最大的效果。



斜向上步格挡与切击——断颈、切腕技法

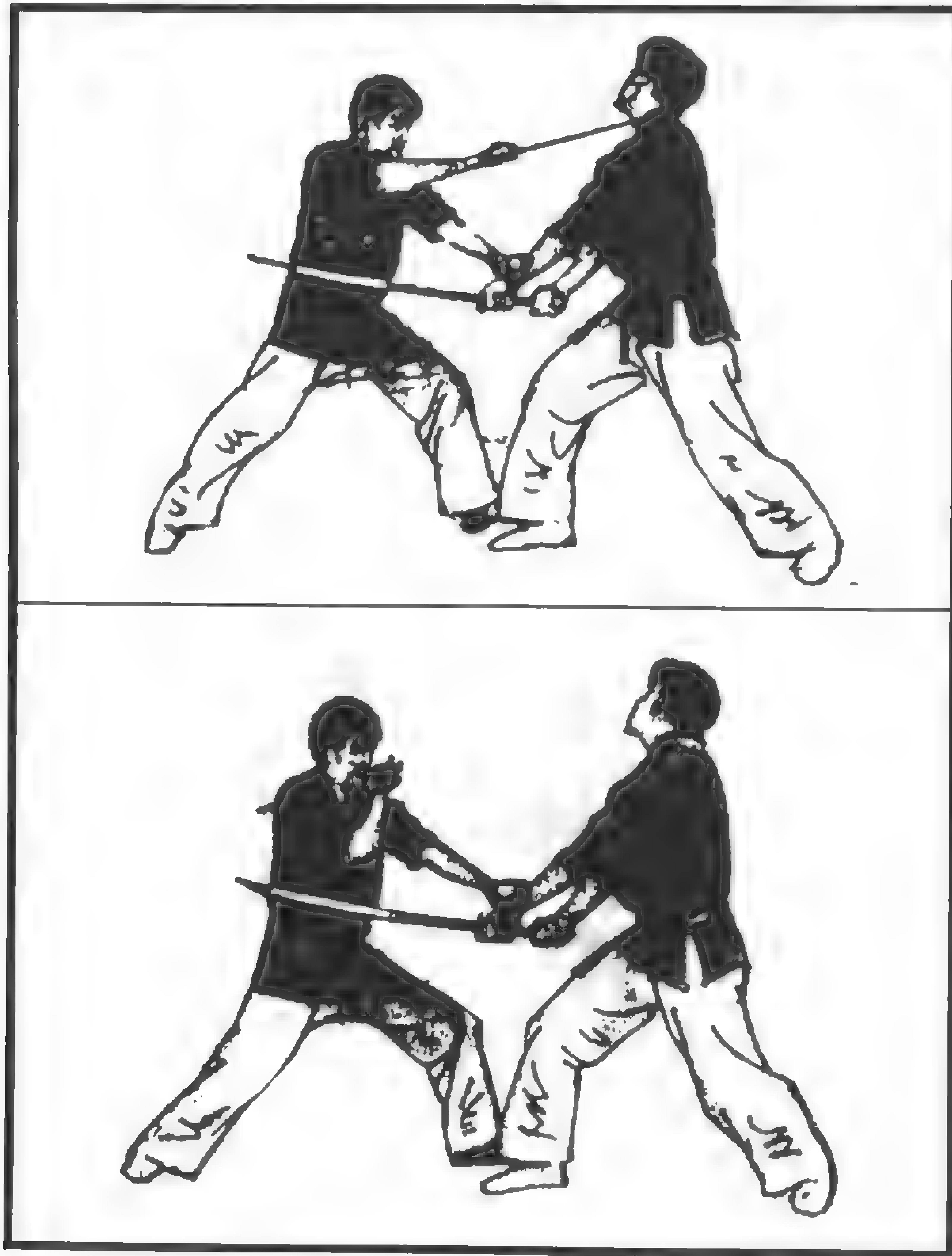
1．双方以准备姿势对峙，对手上举大刀准备实施攻击。

2．当对手向下劈击时，我方将左脚向前上步，并用小刀向外格挡。



3. 我方用左手下推对手的前腕,以压制对手的动作。

4. 我方随即向小刀切向对手的颈部。



5. 完成上述动作。

6. 我方迅速将小刀移至左肩。



7. 我方用小刀从左肩切向对手的腕部，使对手丧失反击的能力。

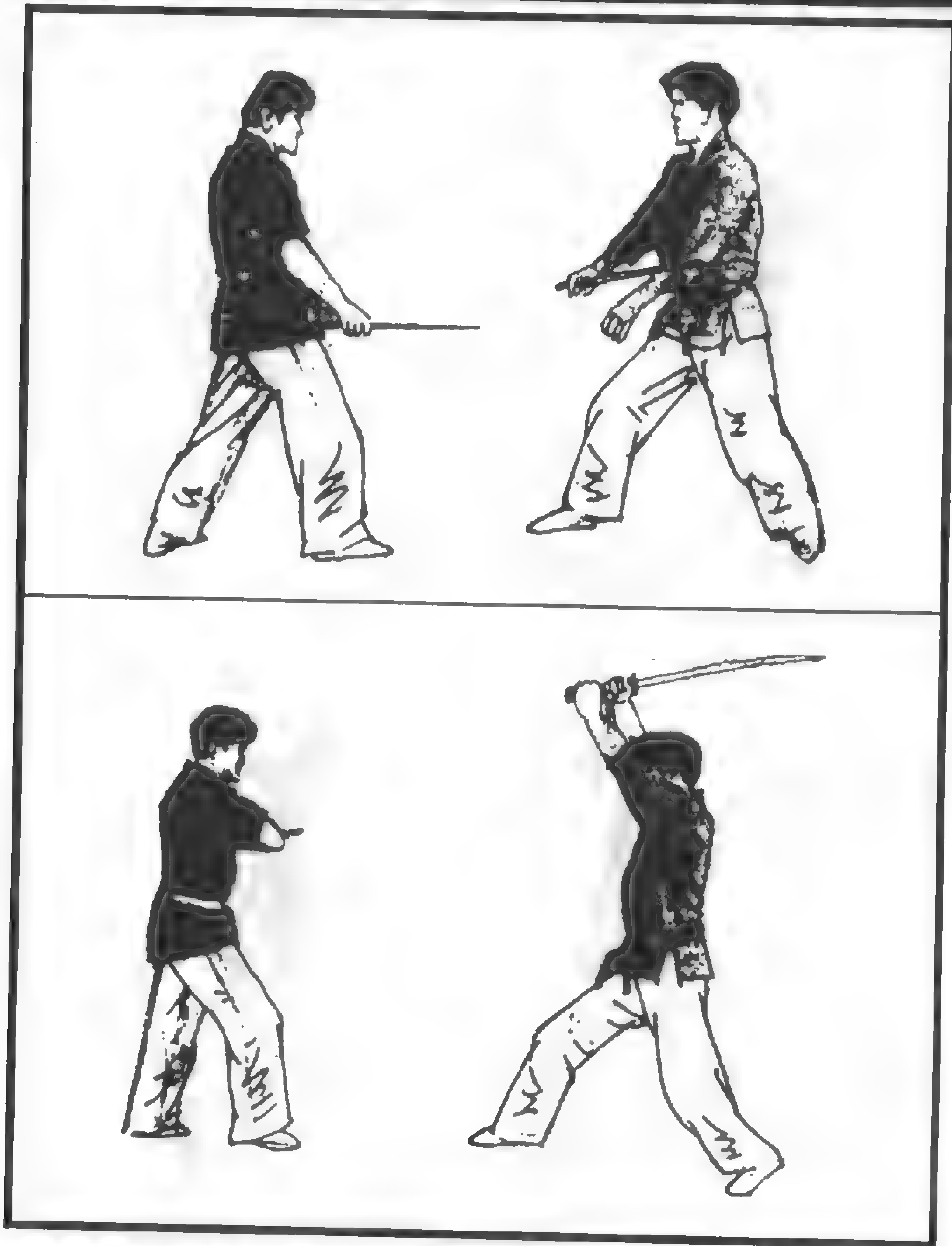
8. 完成上述动作。

动作要点：

格挡与反击要配合协调、一致。

实质剖析：

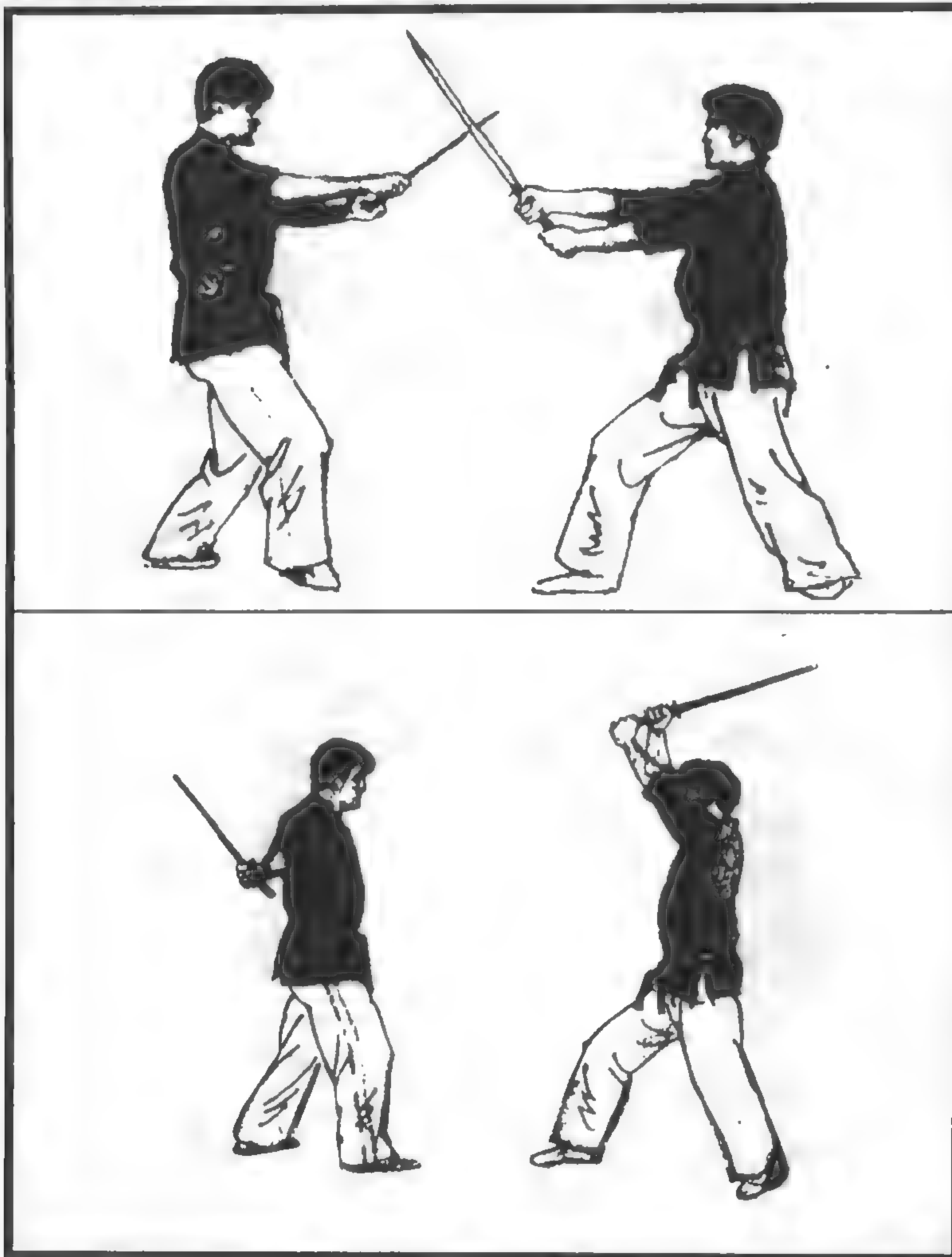
对手劈击时，为了能及时反击，必须上步贴近格挡来构成所需的击打距离。在较近距离反击对手时，为了使技法能安全实施，可用一手控制住对手的器械，另一手进行迅猛的反击。此技法的原则类似于截拳道中勾漏手的技法原则。



侧步格挡与切击——制腕、切颈技法

1. 双方以准备姿势对峙。

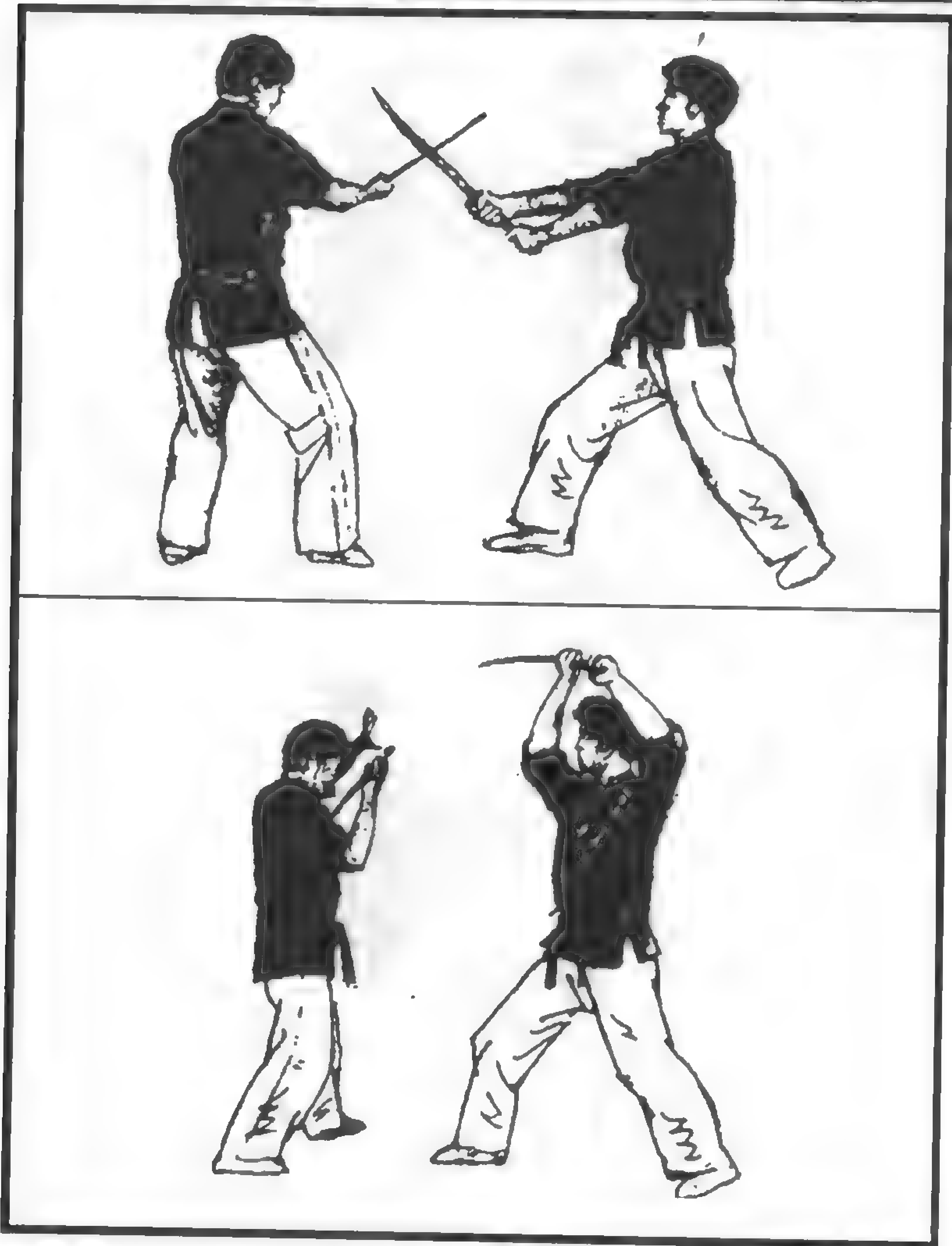
2. 对手上举大刀，准备实施攻击。



3. 当对手向下劈击时，我方将身体重心后移，用小刀向右侧格挡对手的攻击。

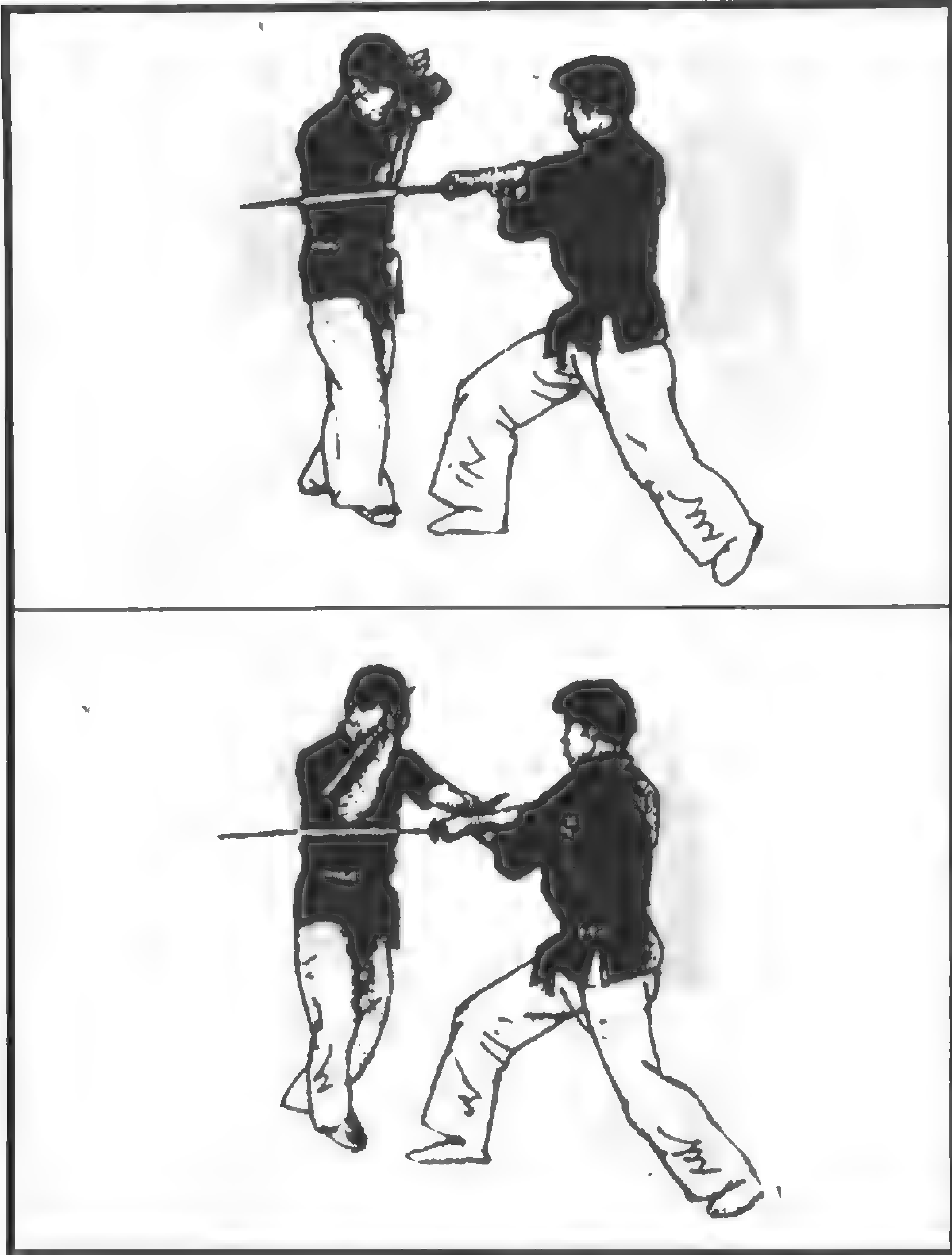
注意：我方是用双手握住小刀。

4. 对手再次举刀准备上述攻击。



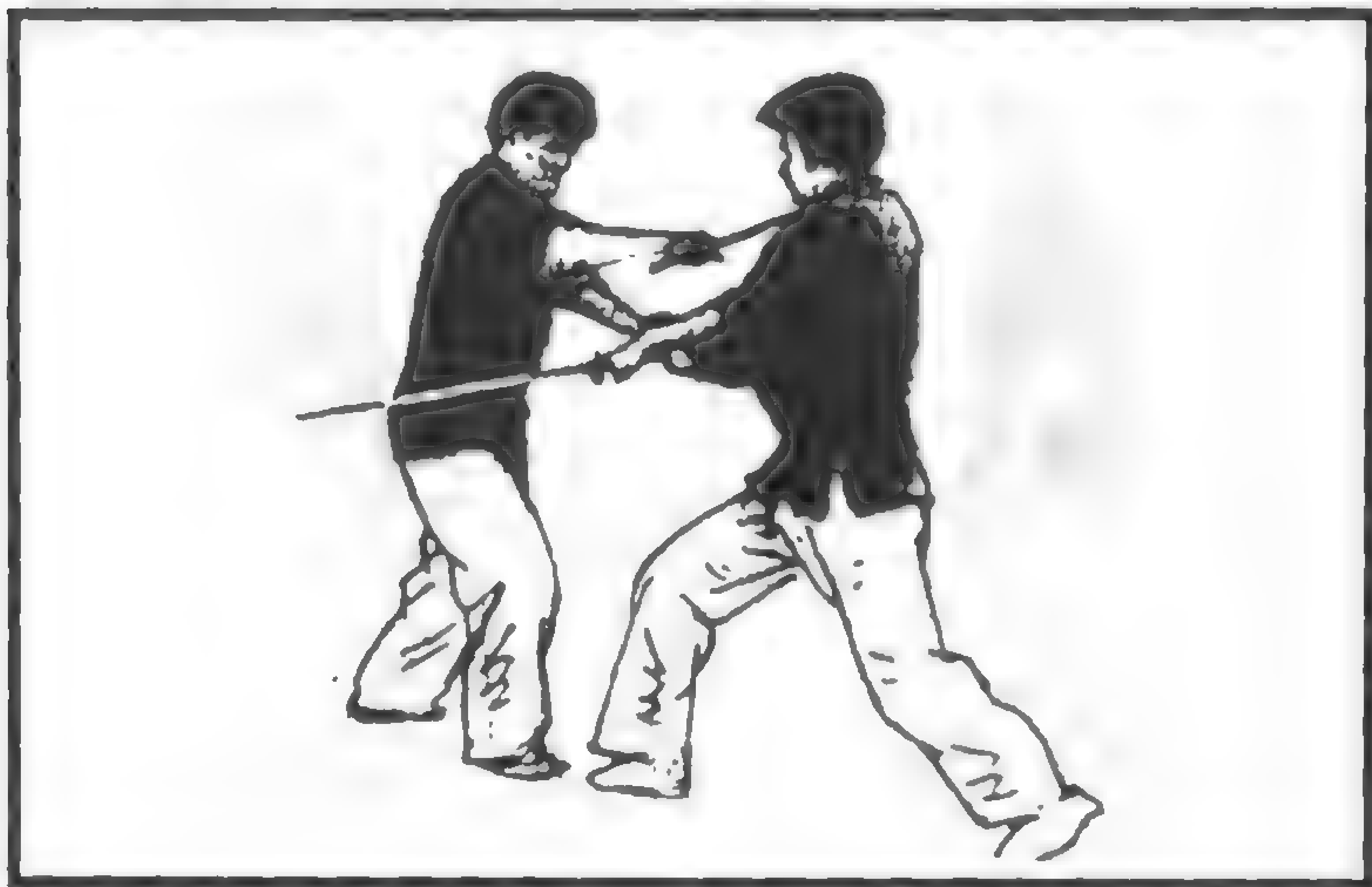
5. 当对手的攻击逼近时，我方运用同样的方法，只是向左侧进行格挡。

6. 当对手移向我方的右侧时，我方将左脚向左侧上步，同时将小刀倾斜成格挡姿势。



7. 当对手攻击时，我方用双手握小刀格挡。

8. 我方将小刀向后滑动，并用左手控制住对手的腕部。



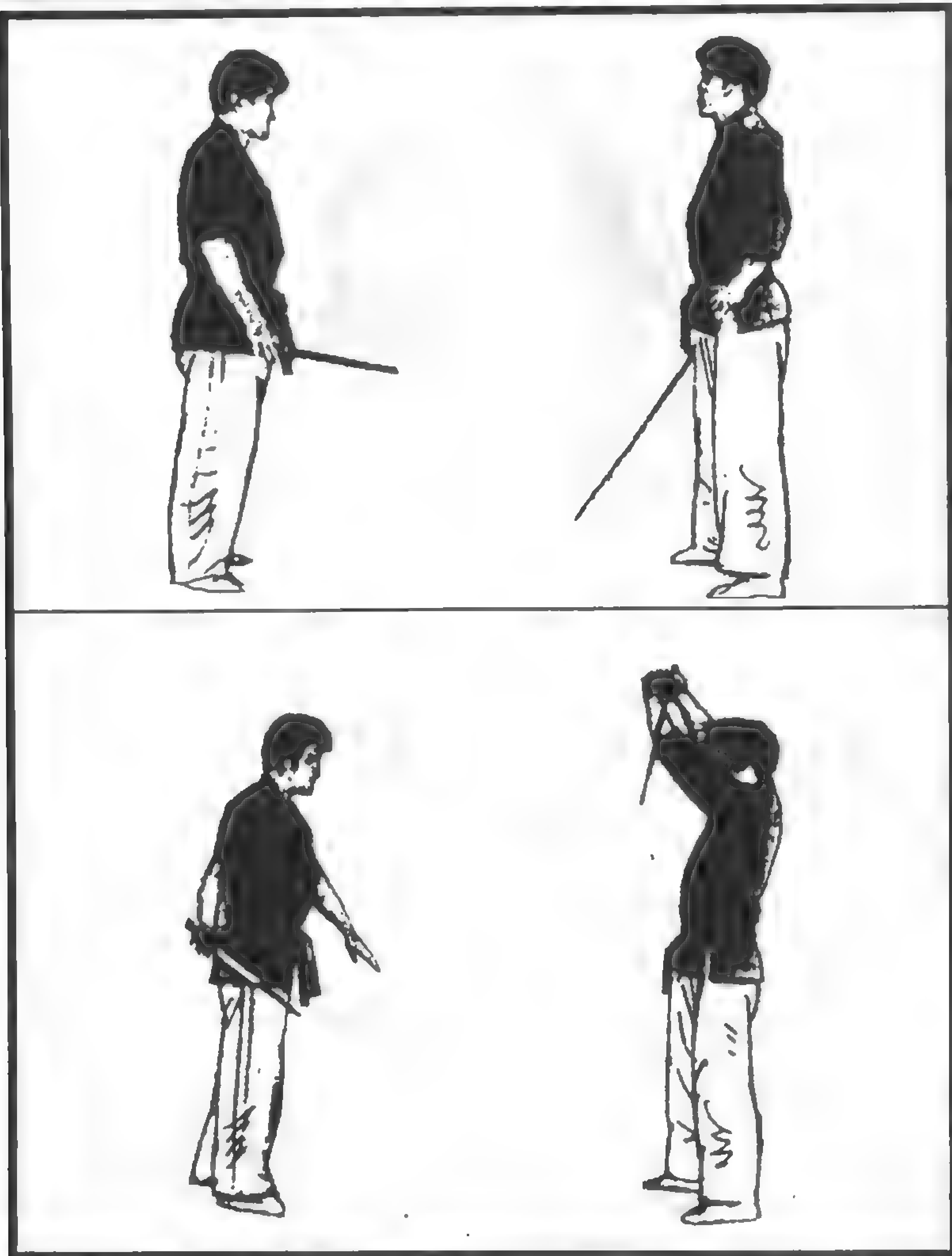
9. 我方将右脚向前上步，以缩短双方的距离，随即用小刀切向对手的颈部。

动作要点：

格挡要准确、及时，反击要迅速、有力。

实质剖析：

对手用大刀劈击时，应向两侧格挡，尽量避免直接向上格挡。在打斗中，距离感很重要。在短对长的打斗中，应在格挡的同时向对手靠近，到达自身的打斗距离后，可迅猛反击，一举击垮对手。此原理亦可运用到徒手的打斗中。你若未进入到自身的打斗距离，不论你的拳脚具备什么样的摧毁力、武器具备什么样的威力，均毫无意义，不能对对手构成任何威胁。



斜向上步侧格与切击——切腹、劈臂、断肋技法

1. 双方以准备姿势对峙。

2. 对手上举大刀准备实施攻击。





3. 对手将右脚向前上步,并用刀向外侧格挡。

4. 我方随即用左手抓住对手大刀的手柄。





5. 我方将其向外推,同时向前逼进。

6. 我方将对手的大刀控制在我方的左侧,同时用小刀切向对手的腹部。





7. 我方以右脚为轴，身体向左后方转动至对手后方，并用双手握小刀上举。

8. 我方用小刀向对手的肩部劈击。





9. 我方将小刀后收。

10. 切向对手的肋部。

动作要点：

格挡与反击要连贯、协调、一致。

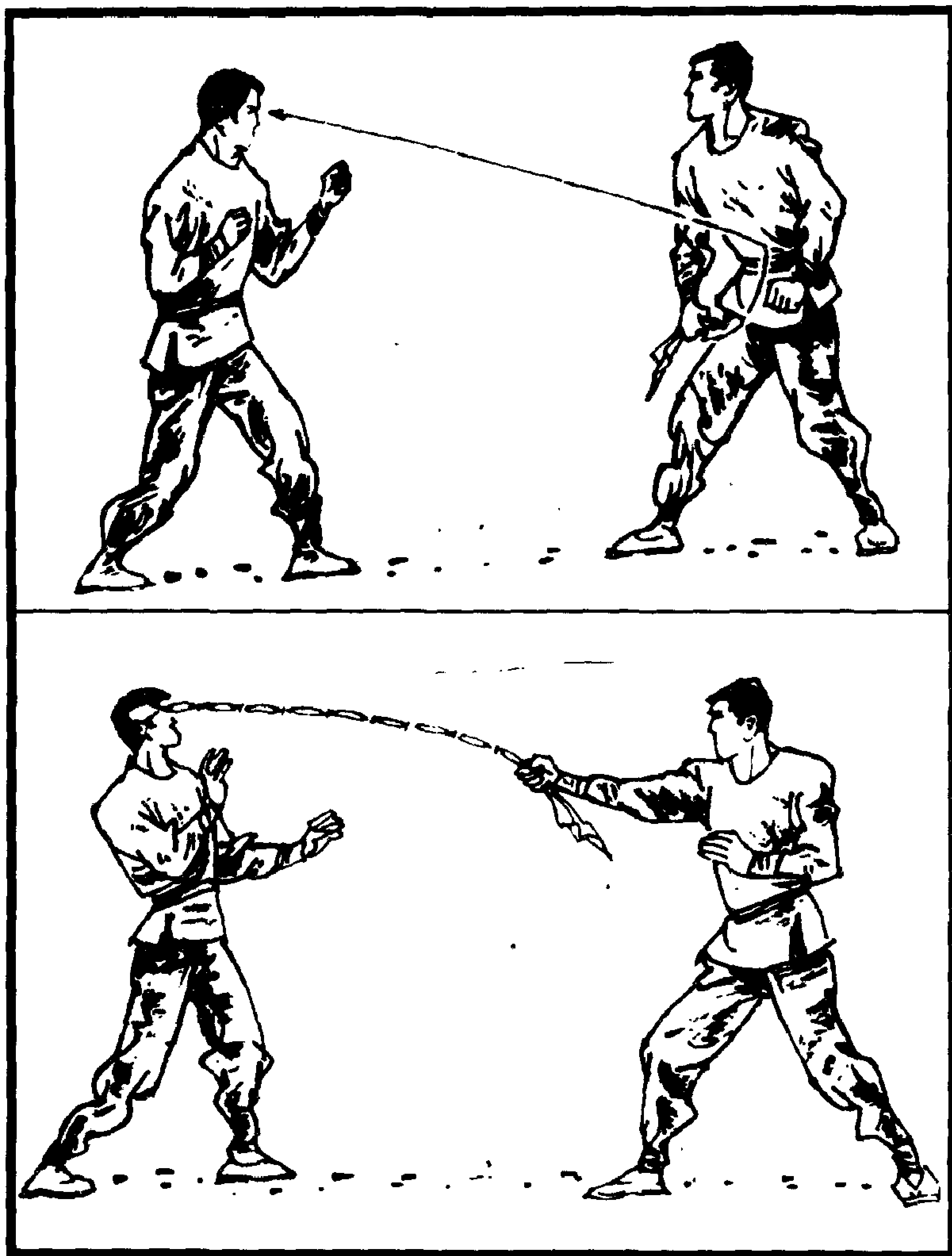
实质剖析：

在此技术的实施过程中，有个转体的攻击动作。此动作的实施务必迅速，迅速移到对手的身后，对对手而言，是个难以观察到我方的死角。我方可从这个角度进行迅猛攻击，一举摧毁对手。

七、软硬兼施的便携器械——九节鞭

九节鞭属武术器械中软兵器的一种。由于它使用起来软硬兼施，长短并用，并且携带方便，故深受历代武术家及习武者的喜爱。九节鞭“收回一团，如虫似鼠，放打一片，如龙似虎。”并且，在训练或使用时，特别强调左右换把，灵活运用。从而，使鞭神出鬼没，变化叵测。故此有：“左右鞭换手，遇敌不丢丑”之说法。

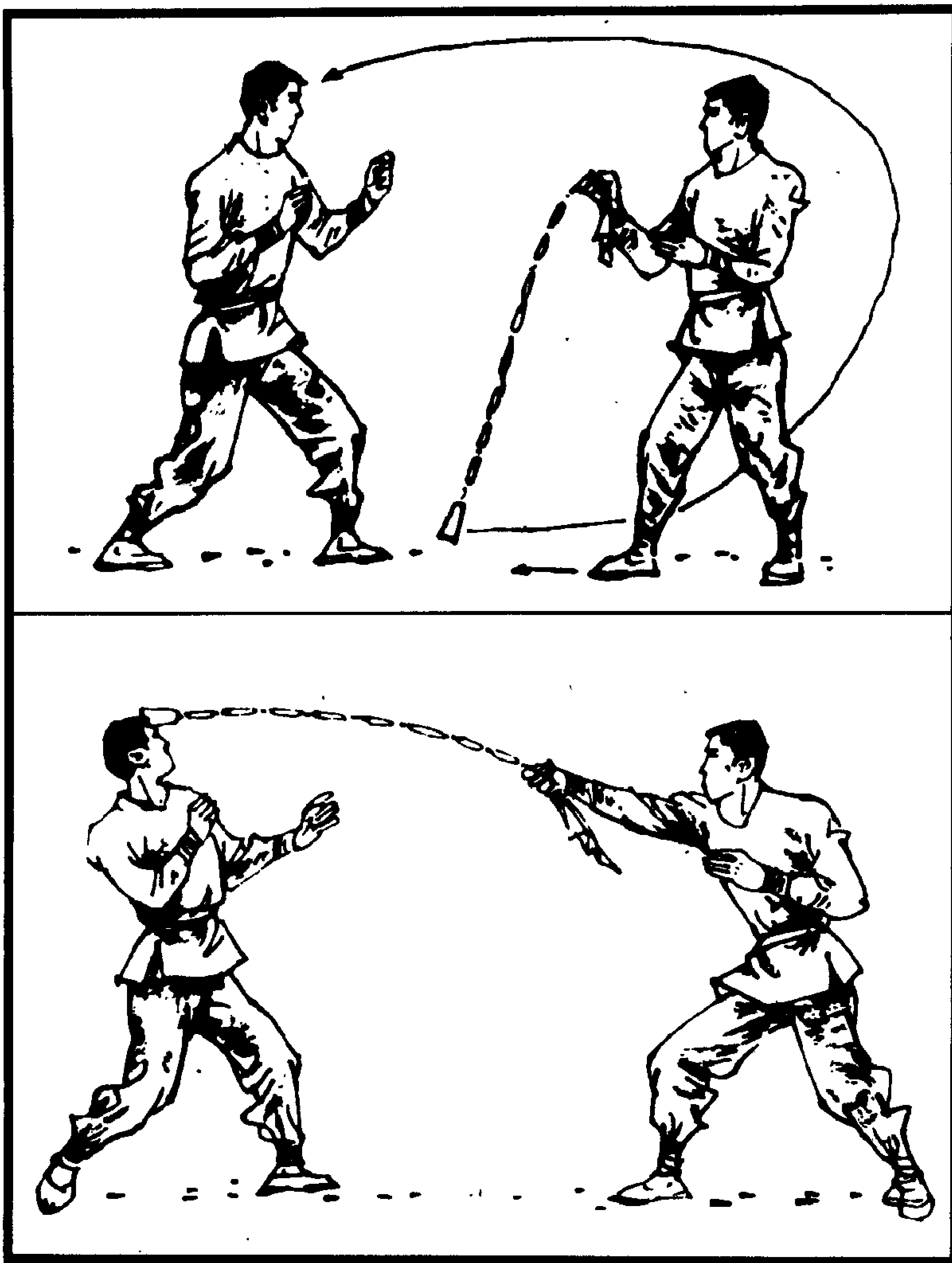
在使用九节鞭的过程中，要注意长短结合，收放兼施，左右换把，灵活自如地运用，以使其能适应实战时的各种需要。



长距离攻击法——击头伤裆技法

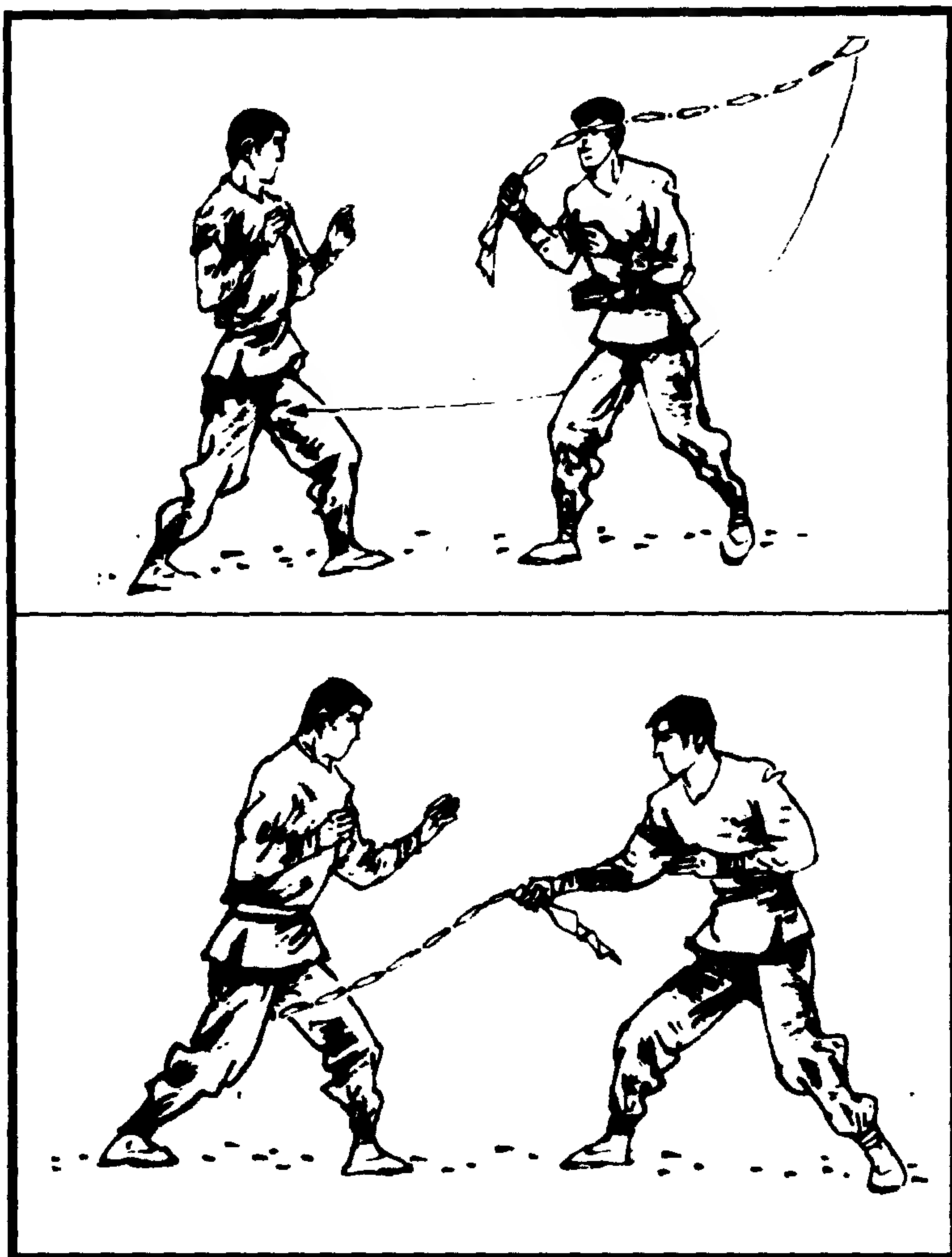
1．双方对峙，处于长距离。我方右手握九节鞭。

2．在对手实施攻击之前，我方将鞭子经左方抛击向对手头部，使对手受重创。



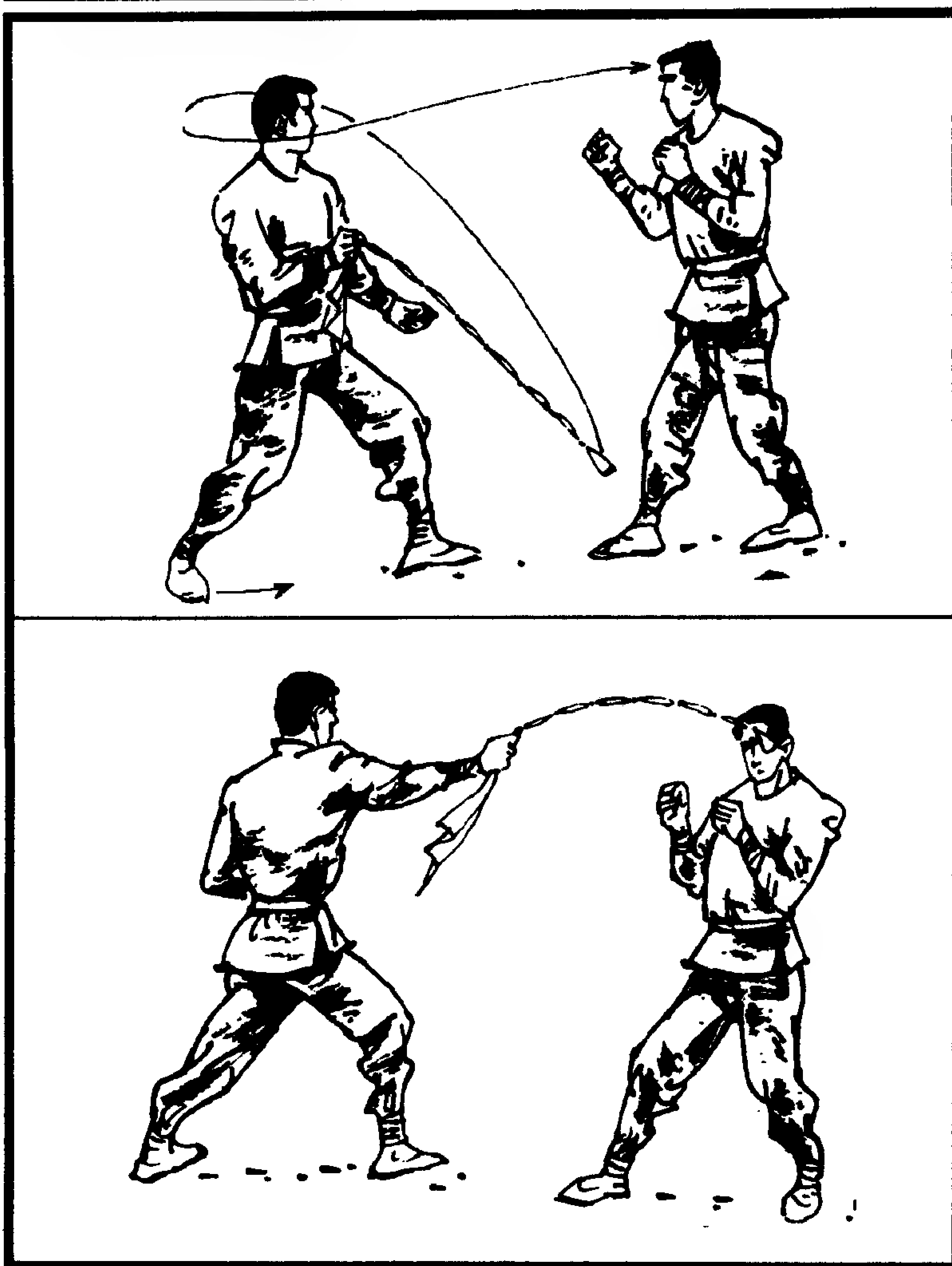
3. 待鞭落地后，迅速将鞭后拉，使鞭经体后向前以立圆抡击对手头部。

4. 完成上述动作。



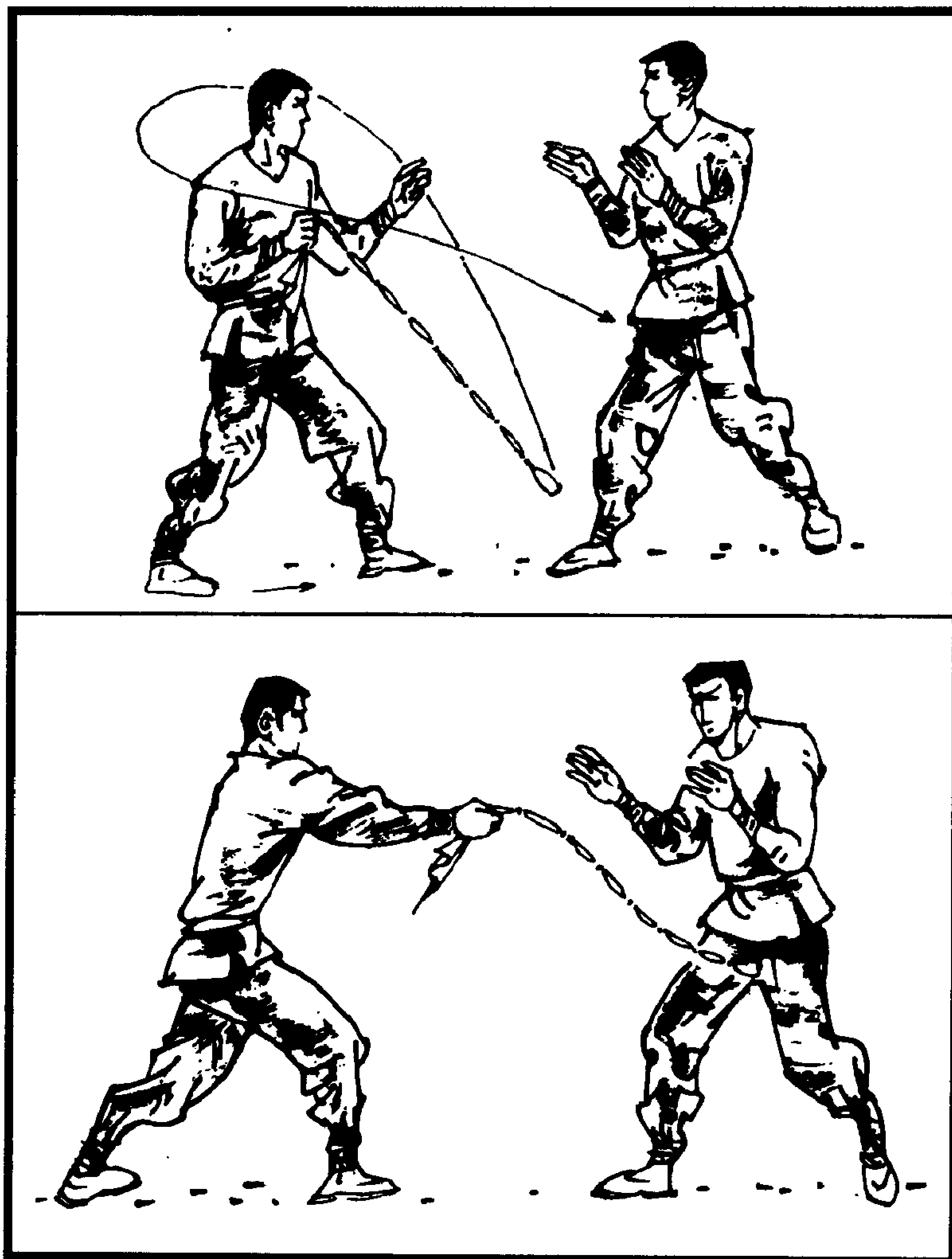
5. 我方待鞭下落时回拉。

6. 随即由体后经下方，向前上方撩击以攻击对手的裆部或下颌部。



7. 我方随即将鞭扫击向对手头部。

8. 完成上述动作。



9. 收鞭后，又迅速攻击对手的腹部或裆部。

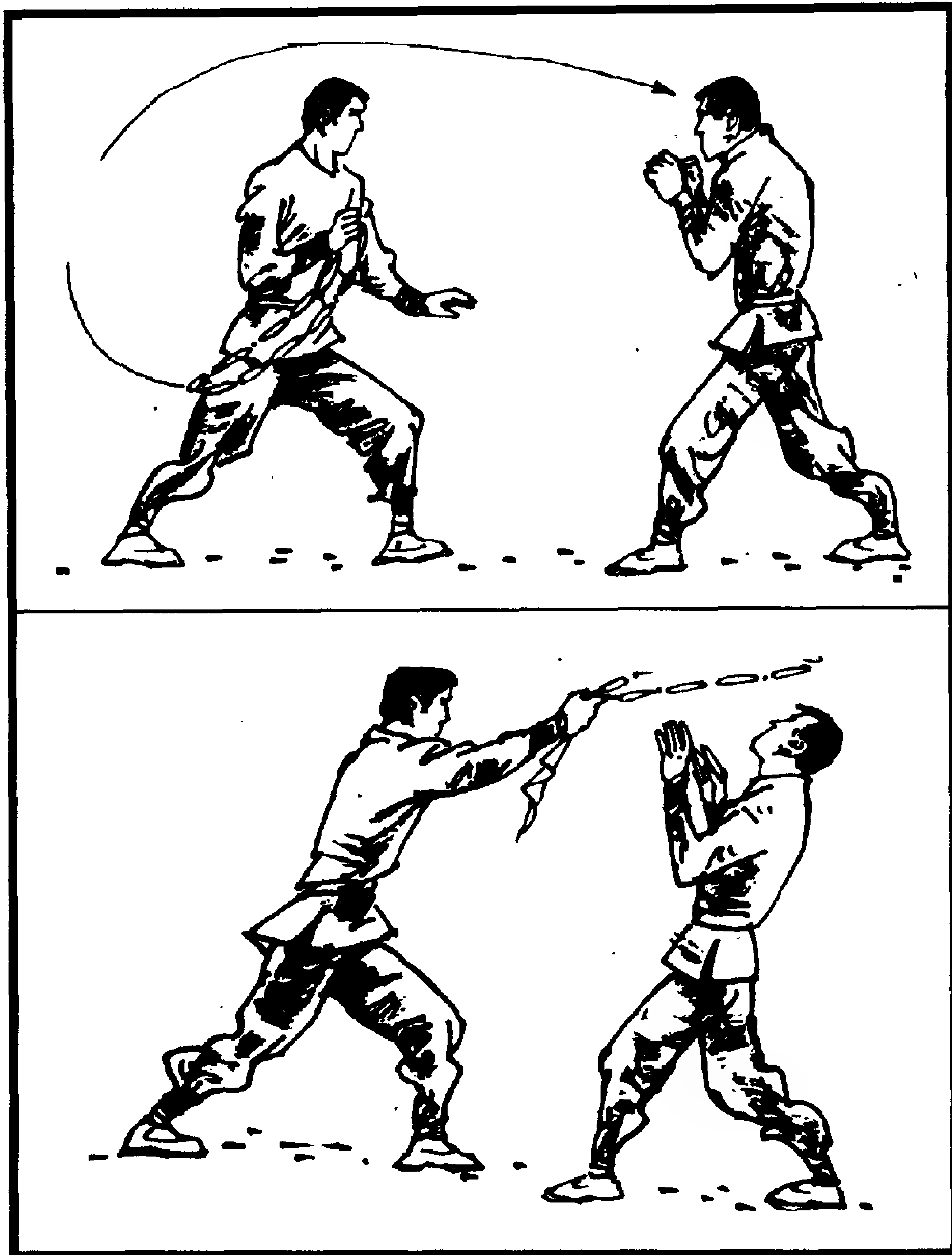
10. 完成上述动作。

动作要点：

攻击速度要快，鞭击时运用腰部力量。

实质剖析：

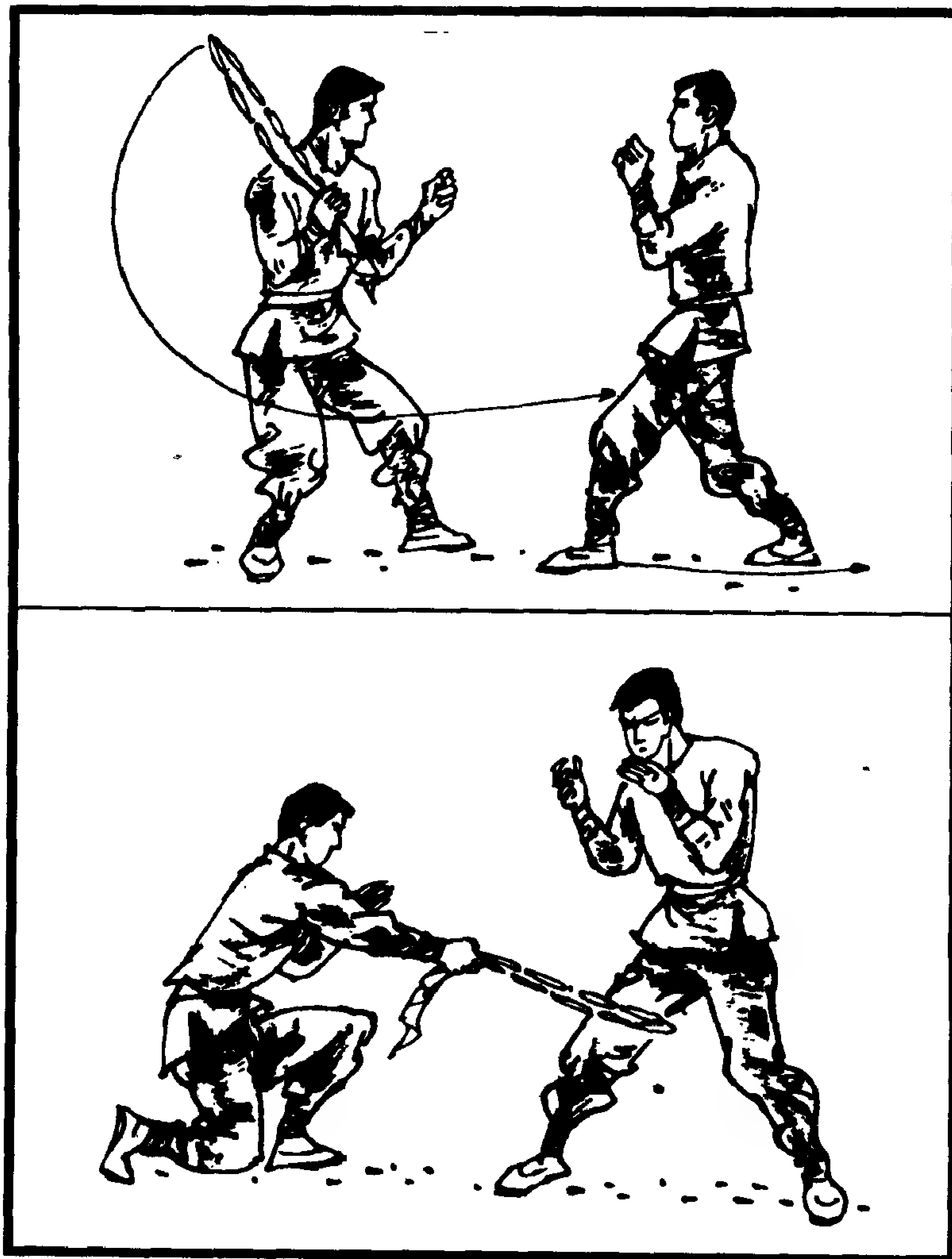
这组打斗动作为长距离时的打斗动作。1、2为抛鞭击打法，运用此技术时，应先收鞭再抛出，使其具有较大的隐蔽性。在抛鞭时，要使鞭成一直线。3、4为抡鞭击打法。此是对抗对手持械时的最佳技法。5、6为撩鞭击打法。在一对多时，你可将此技法与抡鞭击打法结合起来，将产生迅猛的威力。这组动作的后面几个动作为扫鞭技法，因其进攻路线为弧形，有足够的时间来加力，可产生较大的力度。



中距离攻击法——伤头残腿技法

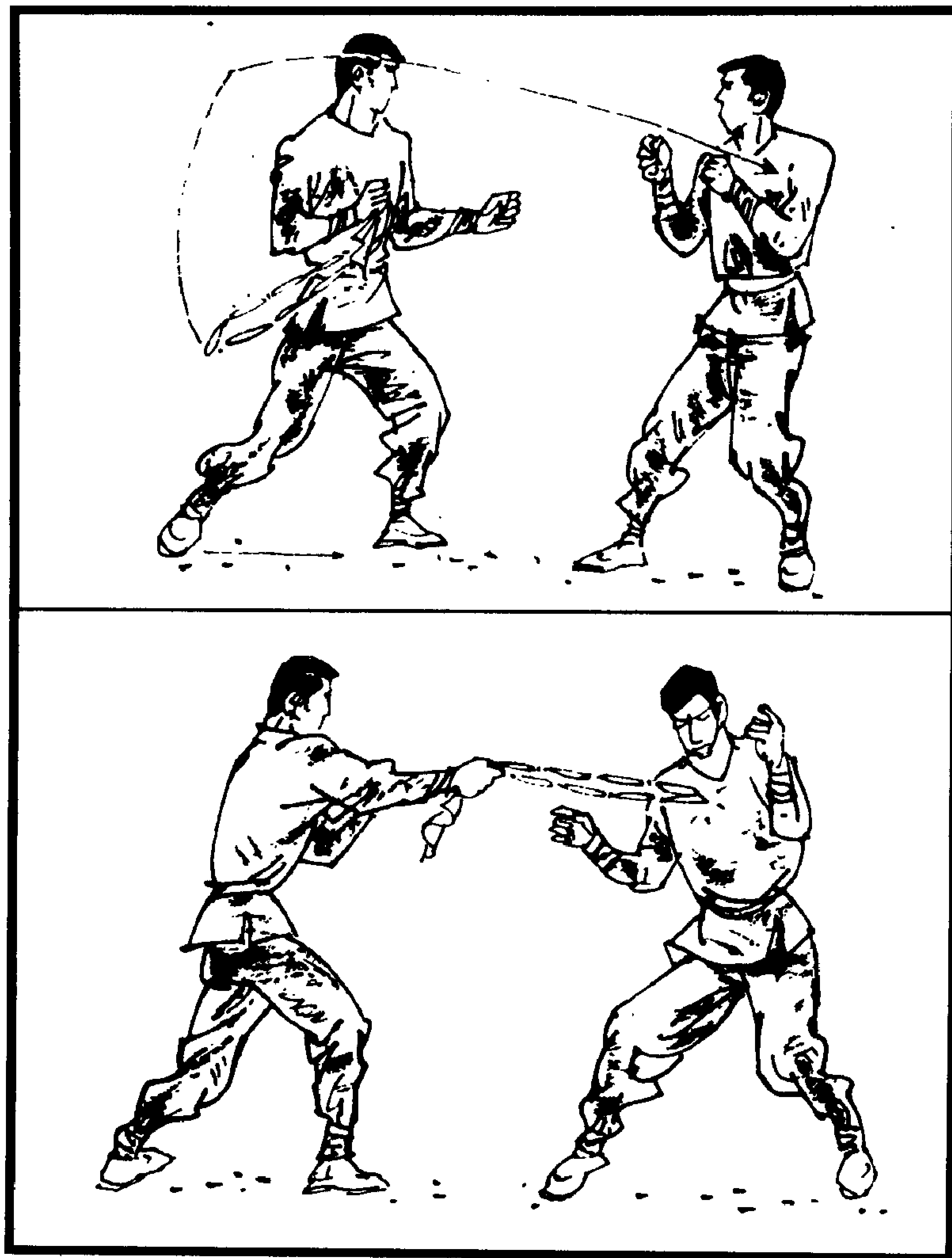
1. 双方对峙，处于中距离，我方将鞭把与鞭头合并在一起握住。

2. 我方随即向对手的头部抡击。



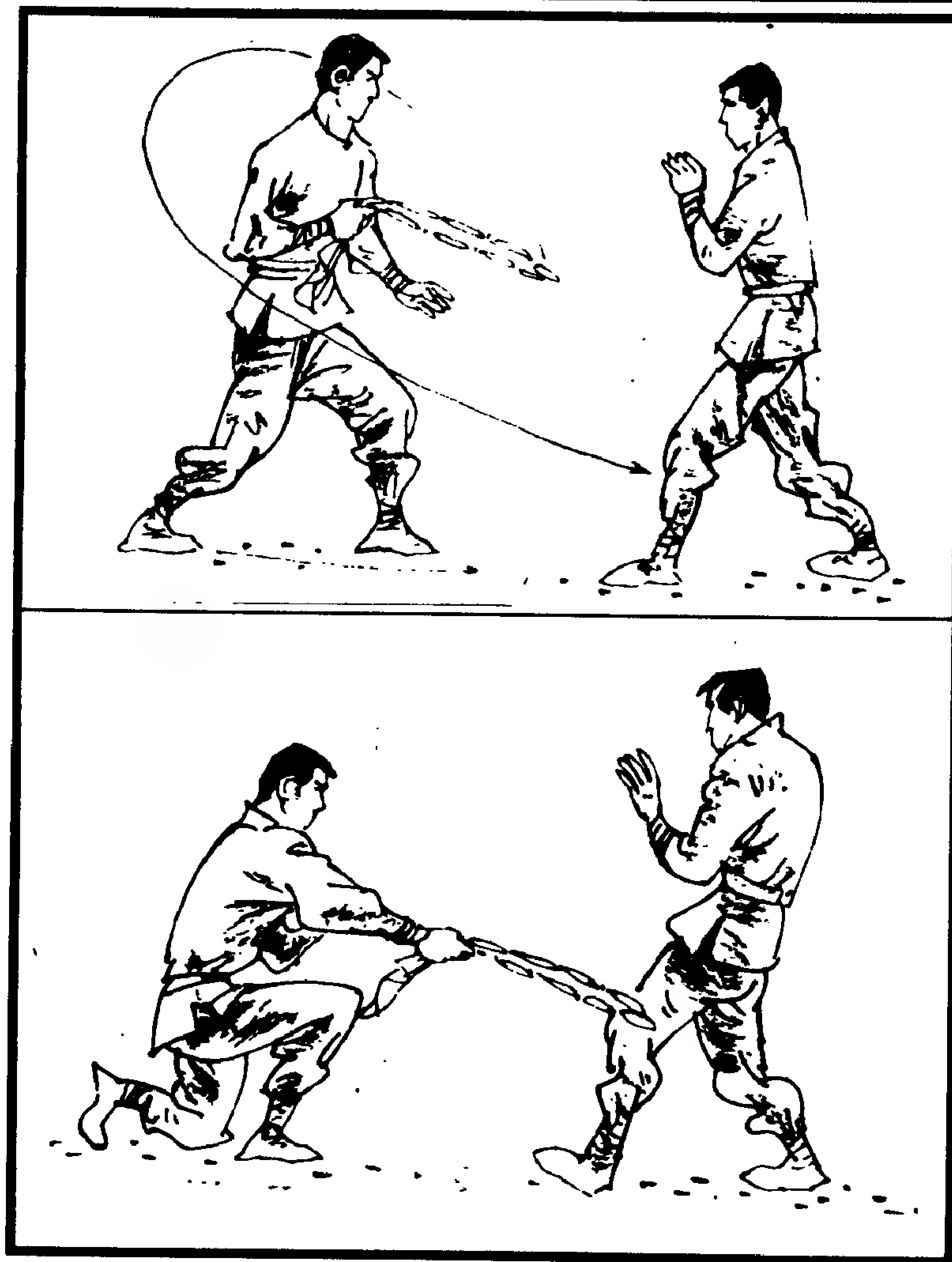
3．接着将鞭由下向上撩击对手的裆部。

4．完成上述动作。



5. 我方后收鞭子。

6. 迅速向对手胸部抽击。



7. 随即追击对手腿部，使对手倒地。

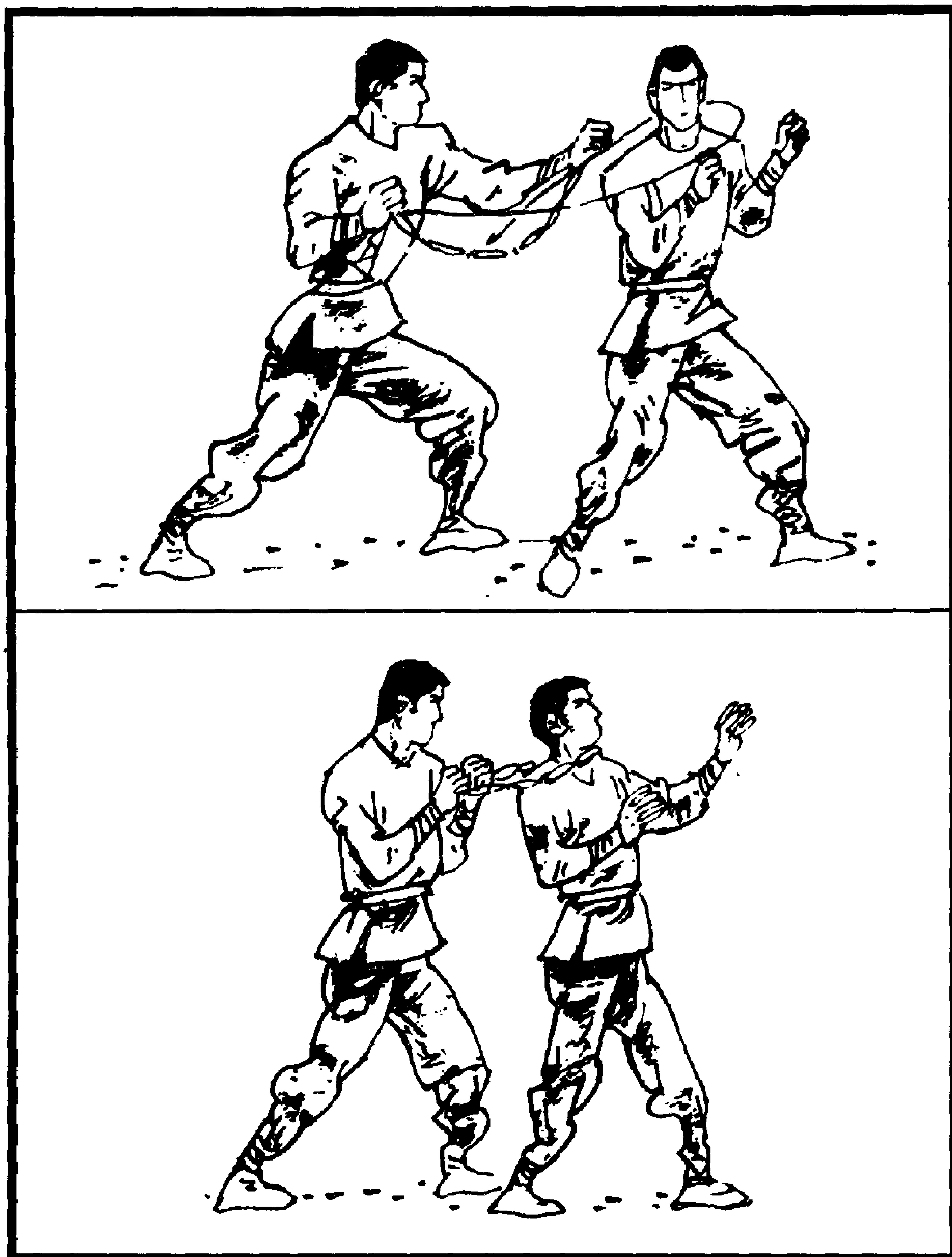
8. 完成上述动作。

动作要点：

用鞭子实施各种攻击时要配合腰力，攻击的同时要注意对手的防守反击。

实质剖析：

在中距离的打斗中，你应依实际情况，将鞭左右换手，收放结合，长短并用，将鞭灵活运用，使对手防不胜防。



近距离攻击法——令人窒息的技法

1. 双方处于近距离，我方右手握鞭把，左手握鞭头，迅速移到对手身体的后侧。

2. 我方迅速套住对手的颈部。





3. 我方随即将右脚上步，身体左转，用自身背部贴住对手的背部，然后上体前屈，同时将双手下拉，使对手双脚离地。

4. 完成上述动作。

动作要点：

插到对手身后的速度必须要快，锁颈务必牢固。

实质剖析：

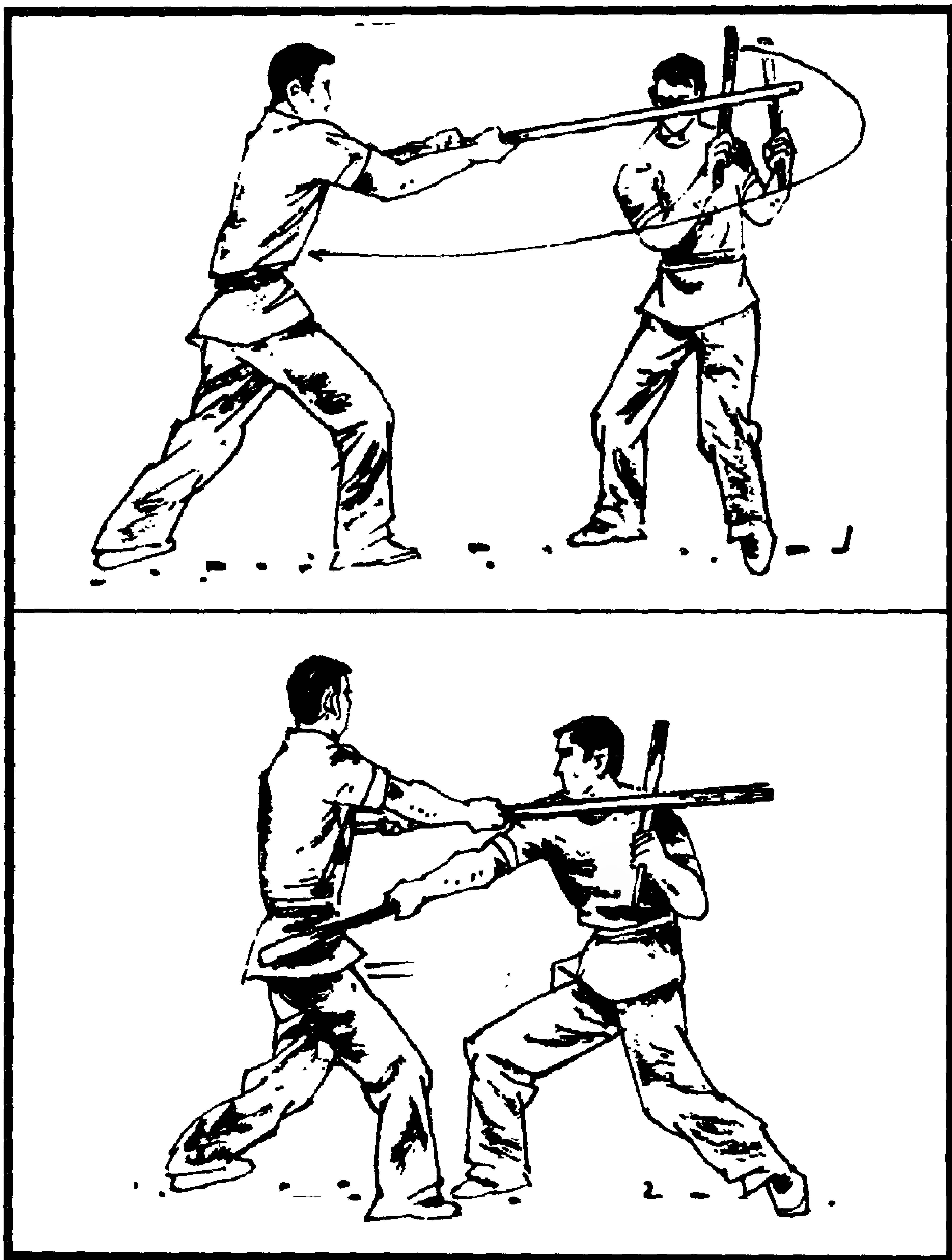
在近攻击的打斗中，运用九节鞭的最大好处是能锁死对手的颈部及其它要害部位。九节鞭能利用其中间部分绞缠对手身体的某部位或器械，以彻底制服对手。

八、胜似铁锏的搏斗武器——双短棍

短棍是菲律宾人的一种自卫防身武器。其技术结合了徒手格斗技术及其它器械技术的打斗特征，从而形成一种具有独特风格的格斗技术。后又因李小龙的缘故而使之闻名于海内外。

在短棍的技术训练中，应注意一种流动的训练方式。这种训练可使人在舒适的状态中，体会短棍的运动及个人身体所遇到的最大打击力，达到身体与器械的协调统一，形成最自然的打斗风格。

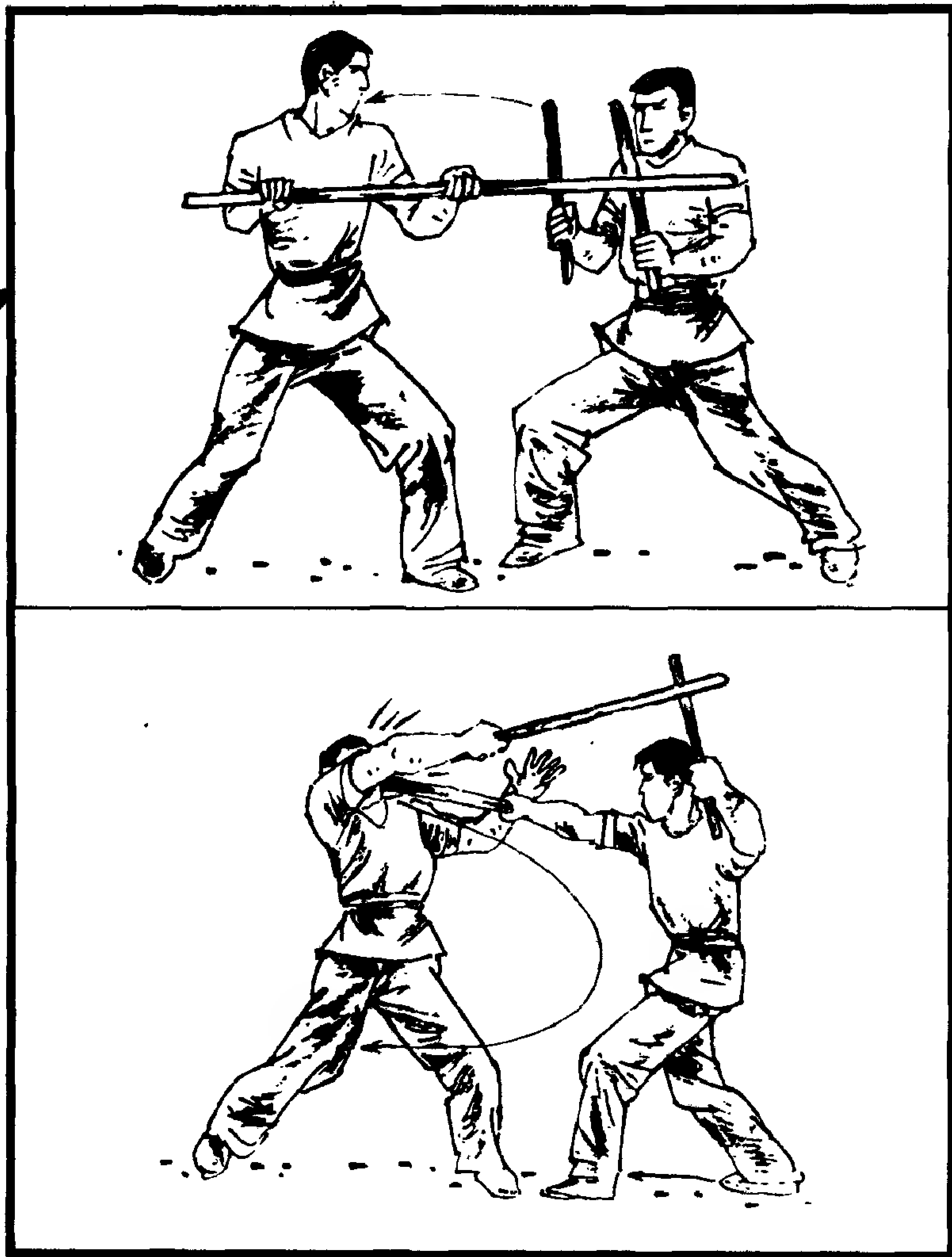
很多菲律宾的武术家们通过短棍能实施各种复杂的动作，产生神奇的效果，被誉为是“棍的艺术”。



进步上挑与摆击——穿裆劈腹技法

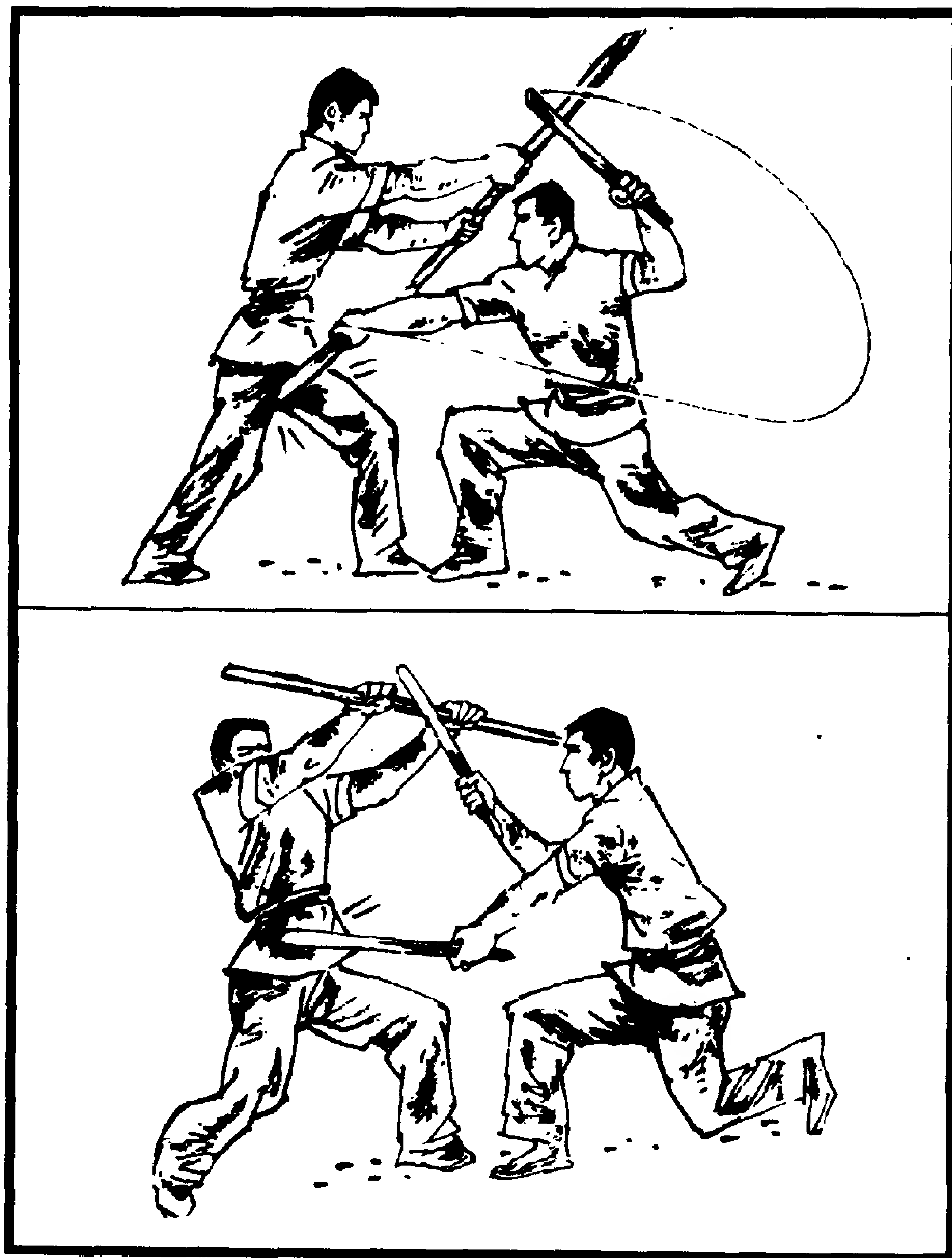
1. 对手用长棍向我方头部扫击，我方迅速用双短棍向外侧格挡。

2. 我方用左棍保持对对手长棍的控制，同时用右棍迅速向对手下盘实施攻击。



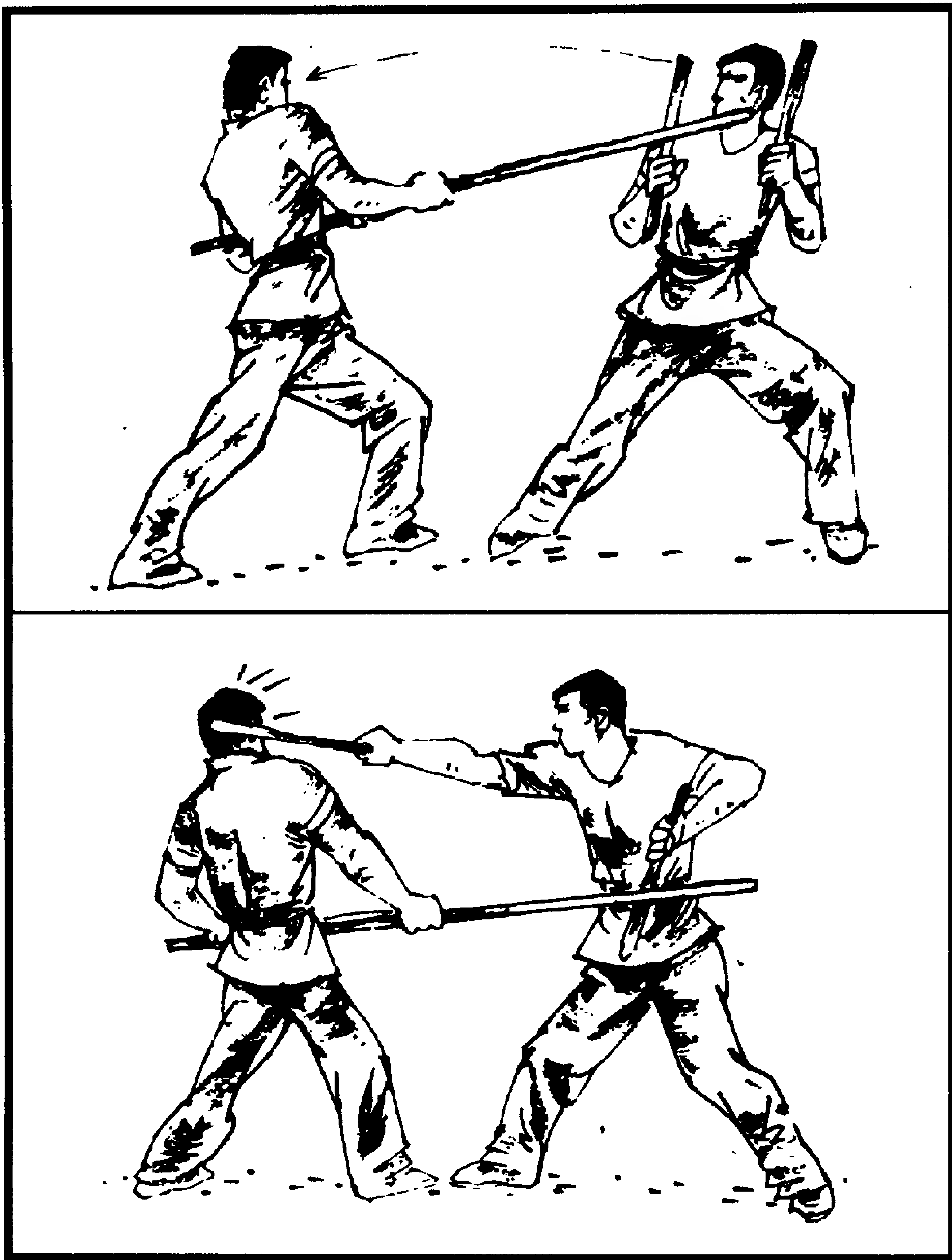
3. 当对手将左手置于前方抓棍攻击时，我方迅速用双短棍实施外侧格挡。

4. 我方用左手将对手的长棍上挑，同时用右棍猛击对手的面部。



5. 随即扫击对手的裆部。

6. 我方用右棍上挑对手的长棍，同时用左棍攻击对手的腹部。



7. 对手又用长棍扫击时,我方用右棍向外侧格挡。

8. 我方随即用左棍格住对手的长棍，同时用右棍向对手的头部摆击。

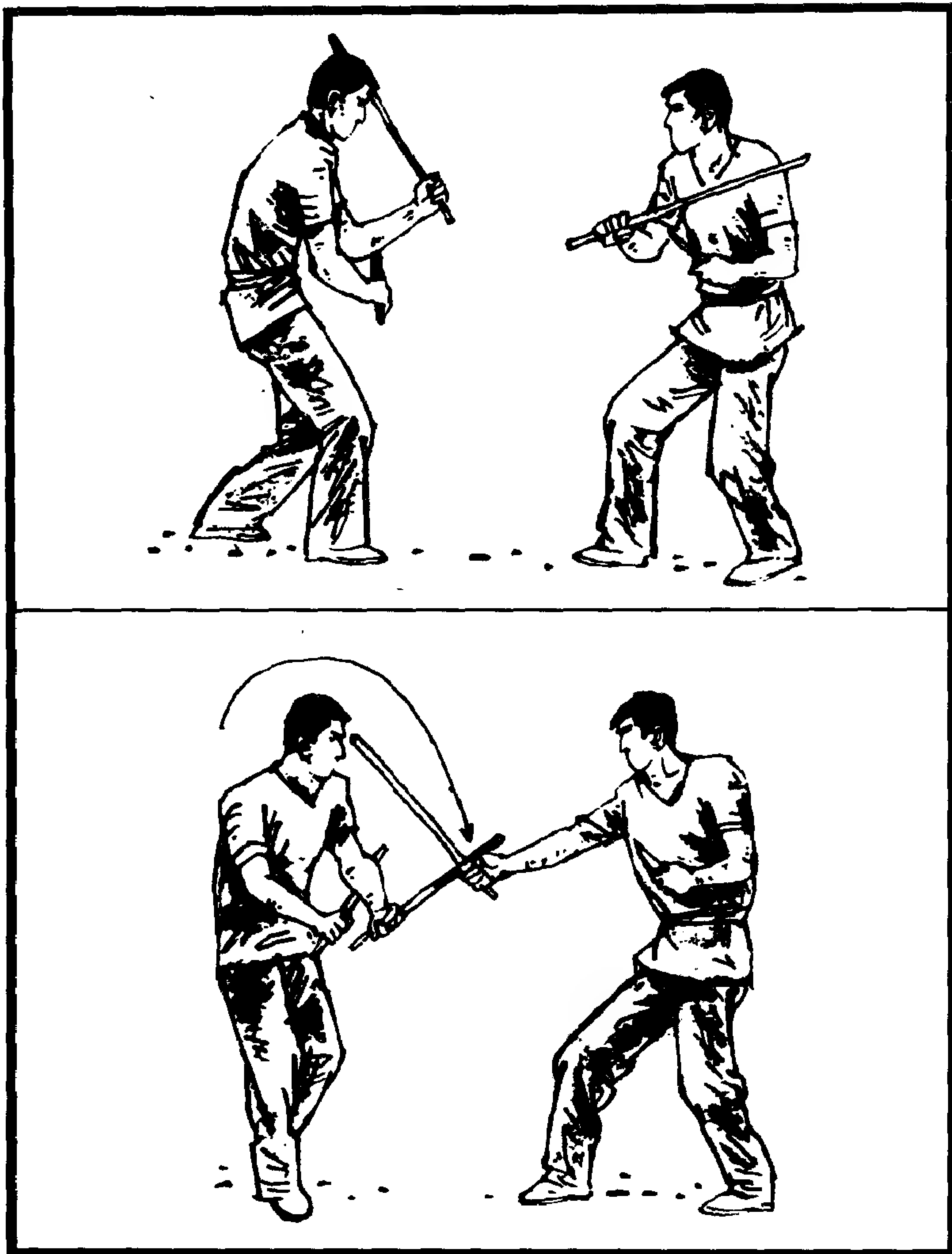
•

动作要点：

外格要及时，反击要迅速。在运用短棍扫击时充分用腰部的力量。

实质剖析：

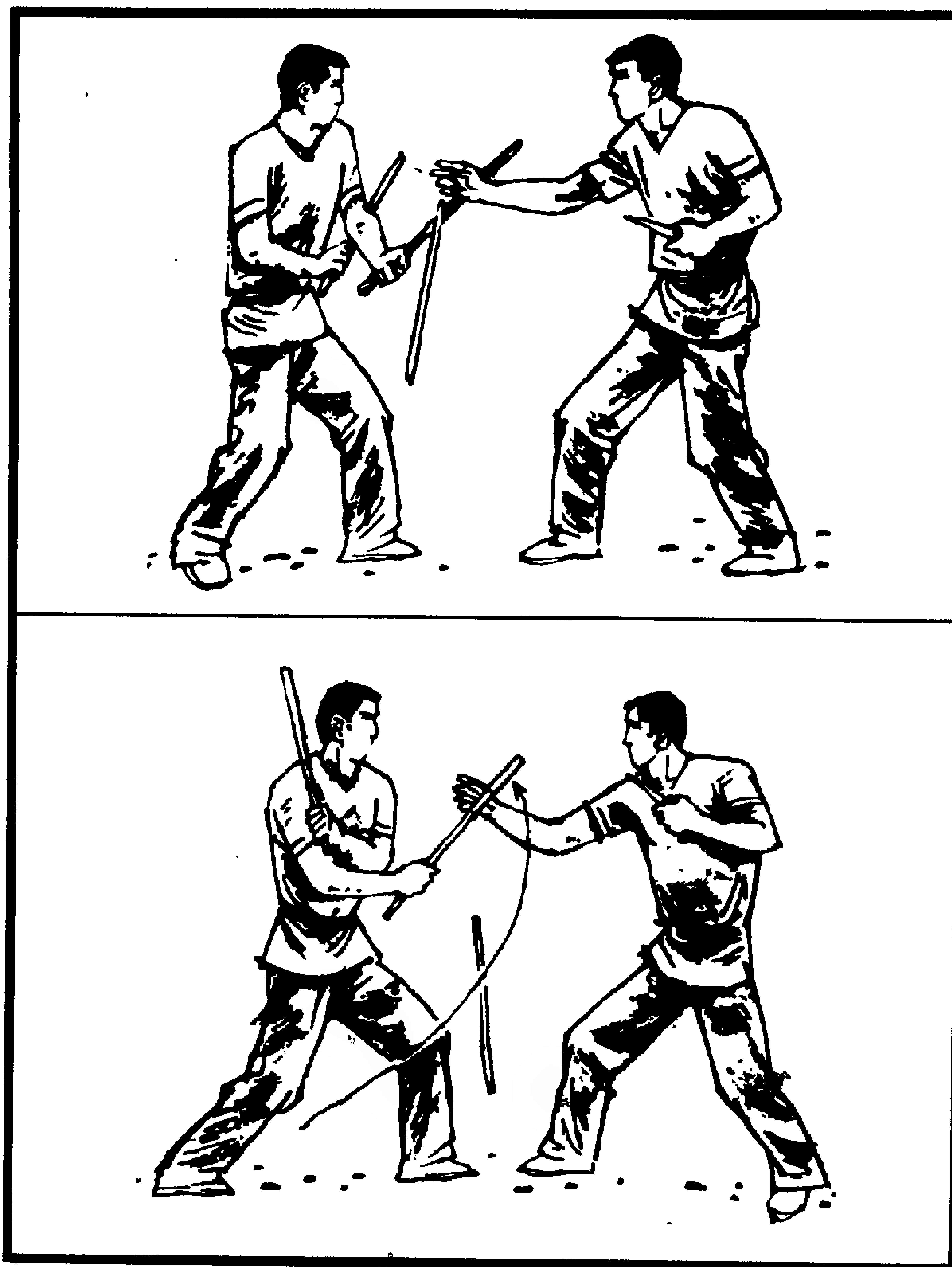
在运用短棍对付长器械的打斗中，距离是非常重要的。不贴近对手，就难以实施有效的攻击。在真实格斗时，要审时度势，利用对手的长器械攻击速度慢、转动不灵便的弱点，有的放矢，灵活机动地运用短棍技术，达到杀敌的目的。



侧步外格与击膝——切腕、挫膝技法

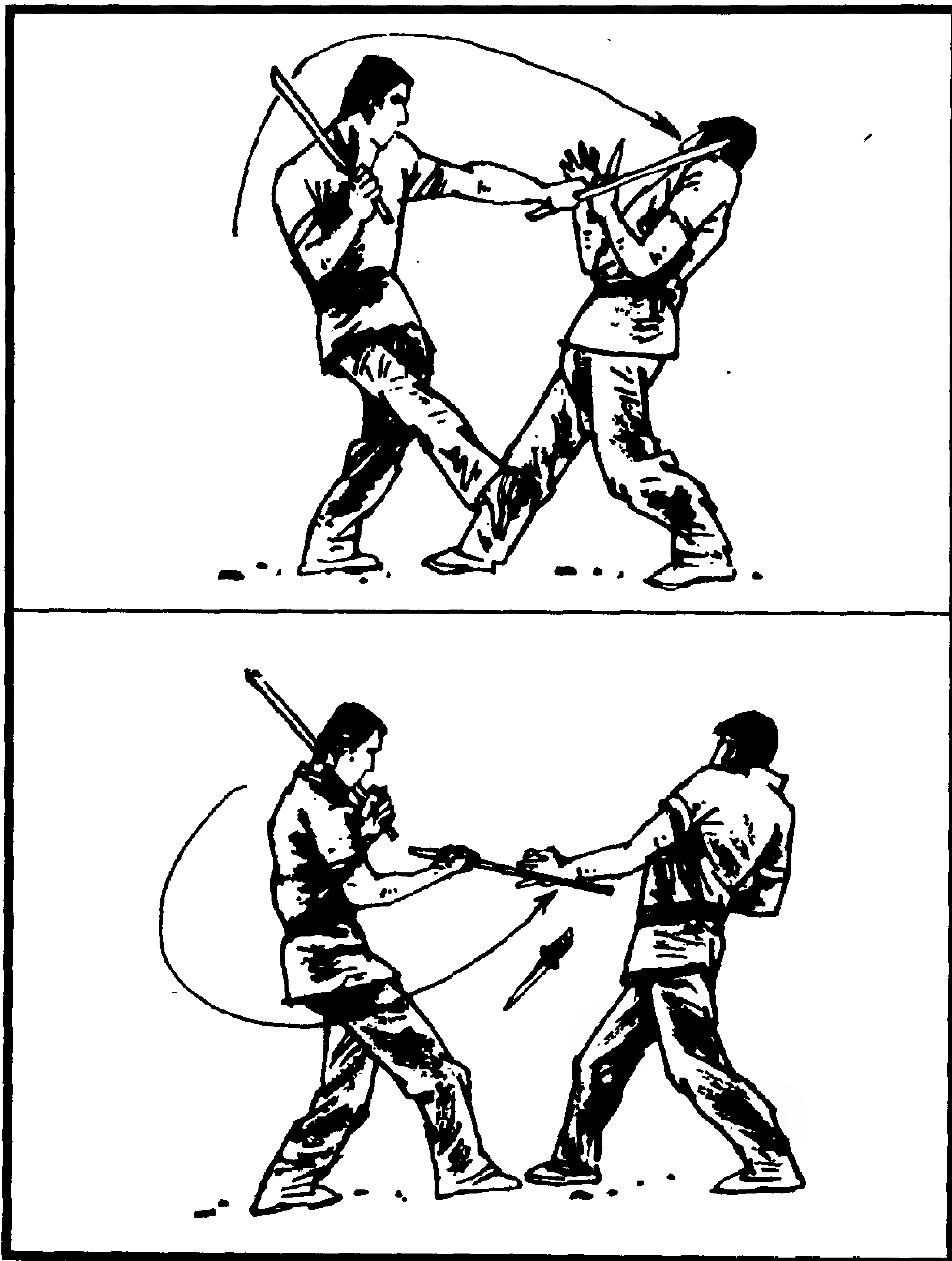
1. 双方对峙，我方双手握短棍，对手一手握短棍，一手握匕首。

2. 对手用短棍攻击时，我方将右脚向右方上步，同时用棍反手击打对手。



3. 使攻击者的短棍脱落。

4. 防守者用右棍击打对手的右腕部。



5. 随即迅速用右腿攻击对手的前腿膝部。

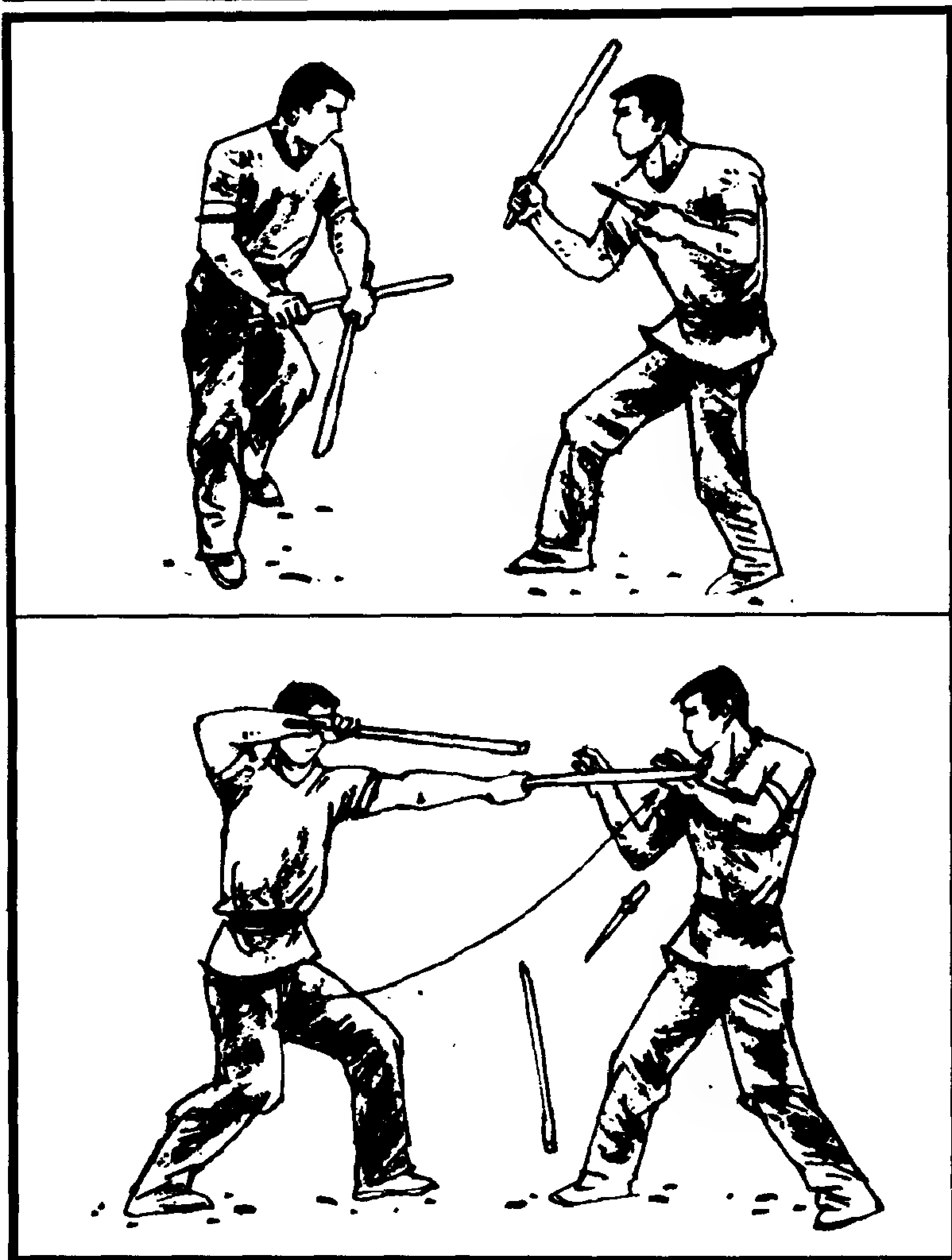
6. 我方立即用右棍击打对手的持刀手，使对手的刀掉落在地。

动作要点:

攻击速度要迅速,攻击的同时要注意对手的防守反击。

实质剖析:

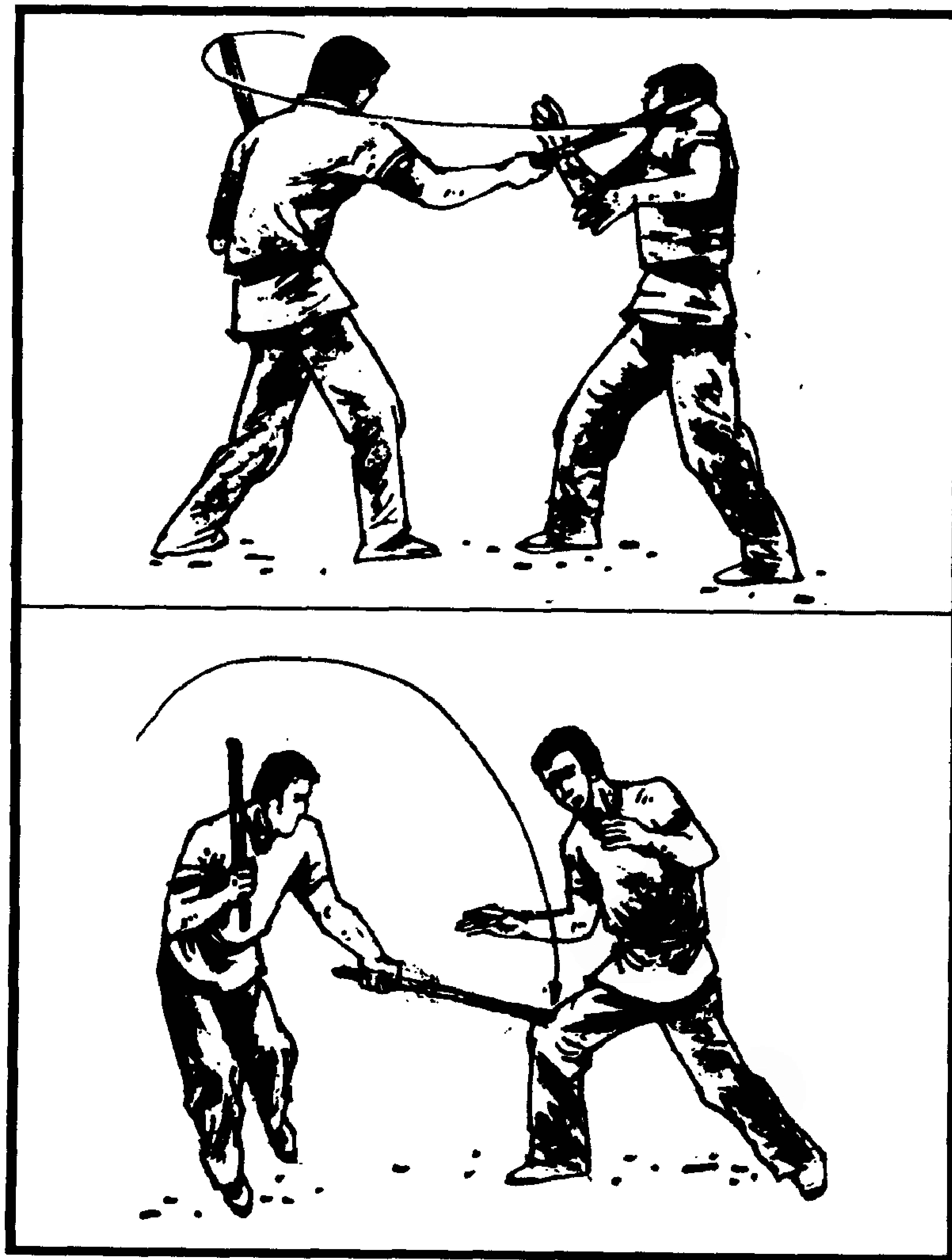
在防守对手短棍攻击时,应在对手击中前的瞬间才格挡,过早或过晚的格挡均将无济于事。此组合技术上下配合,将使对手防不胜防。



阻截与连环反击——劈头伤腿技法

1. 双方对峙，我方采取降低身体的防御姿势。对手举短棍准备实施高位攻击。

2. 当对手的短棍攻近时，我方用左棍击打对手的右臂，以防守对手的攻击。



3. 随即迅速用短棍攻击对手的头部。

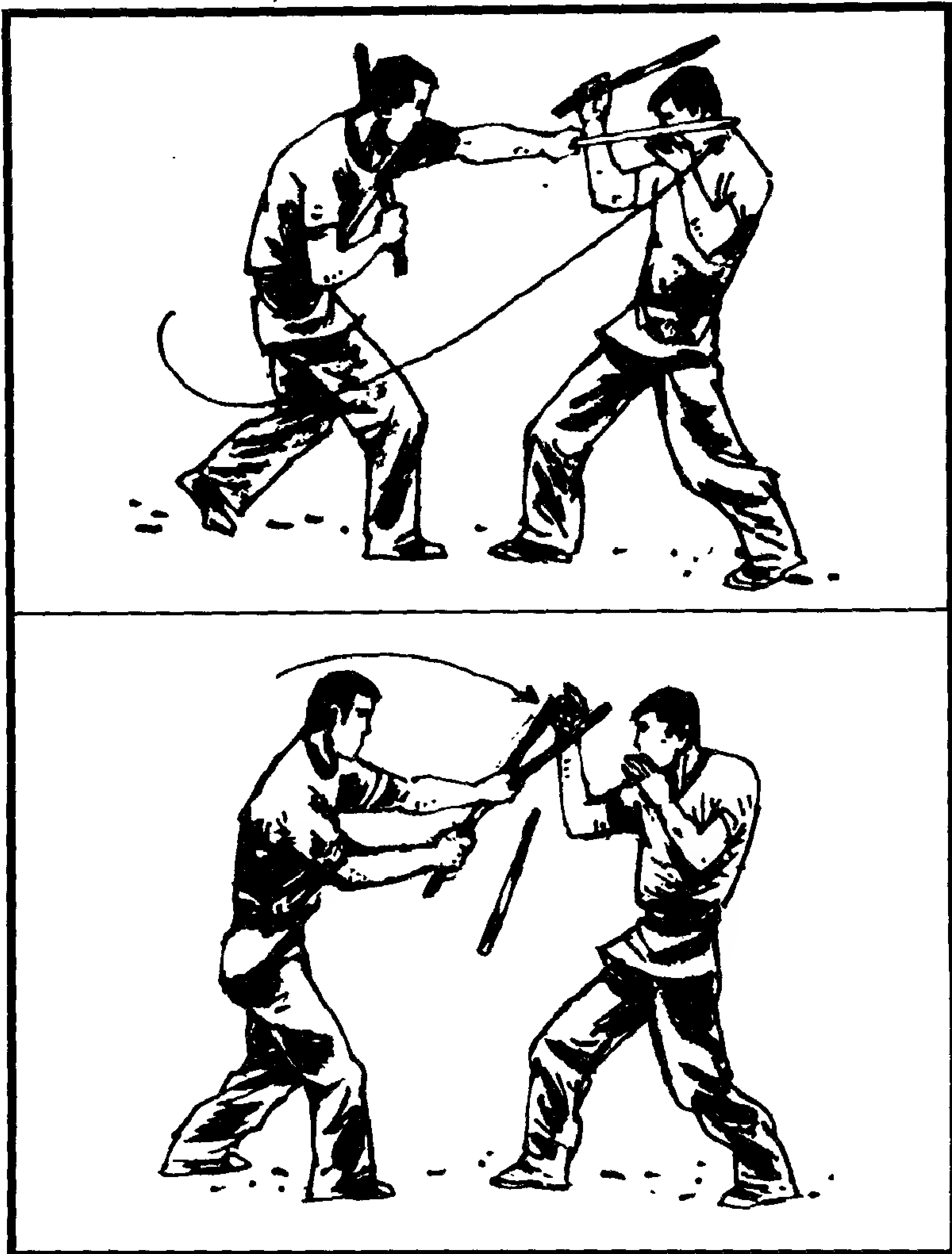
4. 我方紧接用短棍攻击对手的前腿，使其使去反攻的能力。

动作要点：

格挡要及时，反击要迅速。

实质剖析：

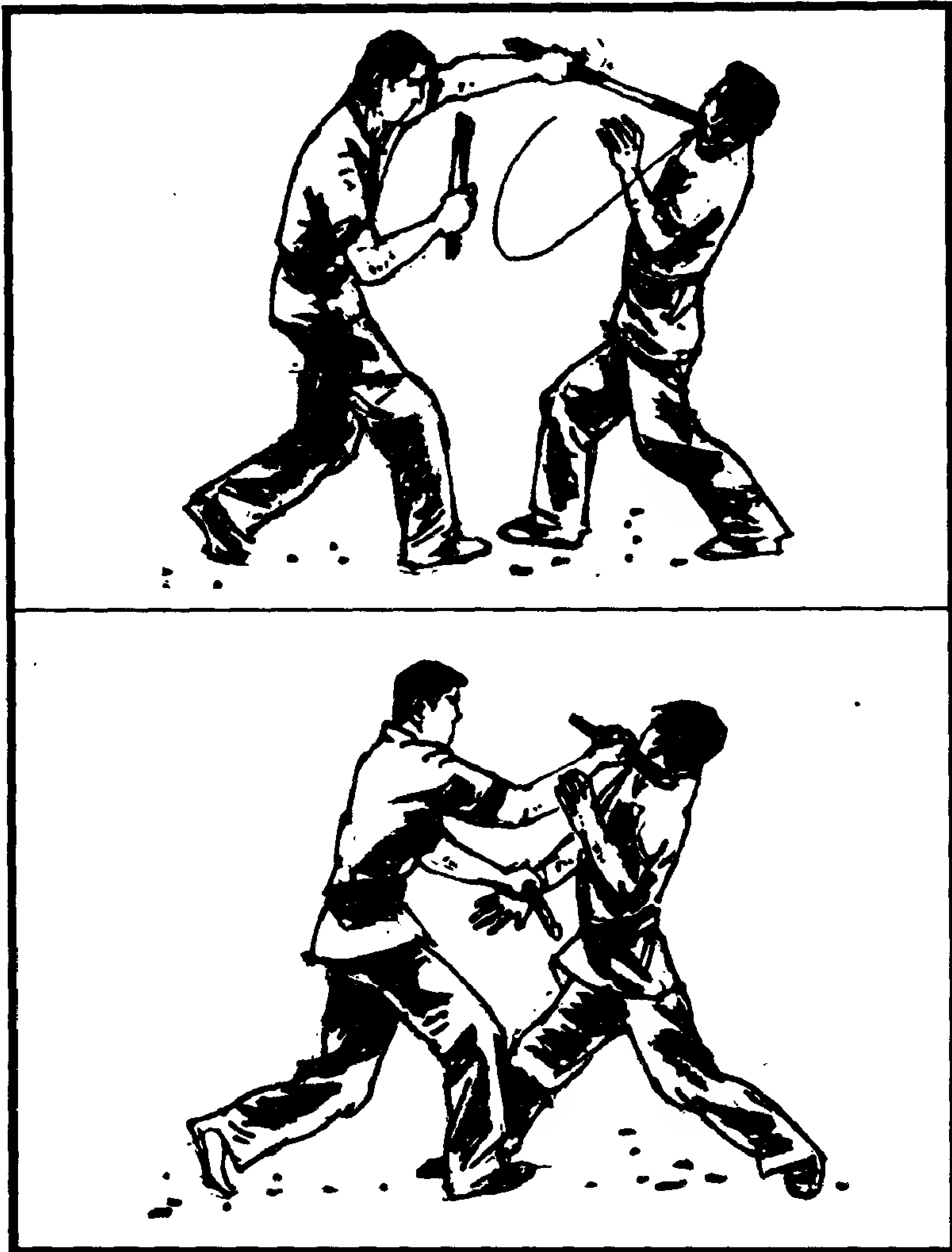
此技术是以攻击来阻截对手的攻击，是种较高级的技术。在实施此技术时，要掌握好时机、角度及距离，以防对手击中我方。故此在阻截时必须迅速。



阻截与锁颈——击头勒颈技法

1. 对手准备用小刀向我方头部刺击，我方上步向侧闪避并以一定角度攻击对手的持刀手臂及头部。

2. 我方随即用右棍攻击对手。



3. 紧接用短棍攻击对手的喉部。

4. 我方上步贴近对手，迅速控制住对手右臂，并用右棍攻击对手头部。



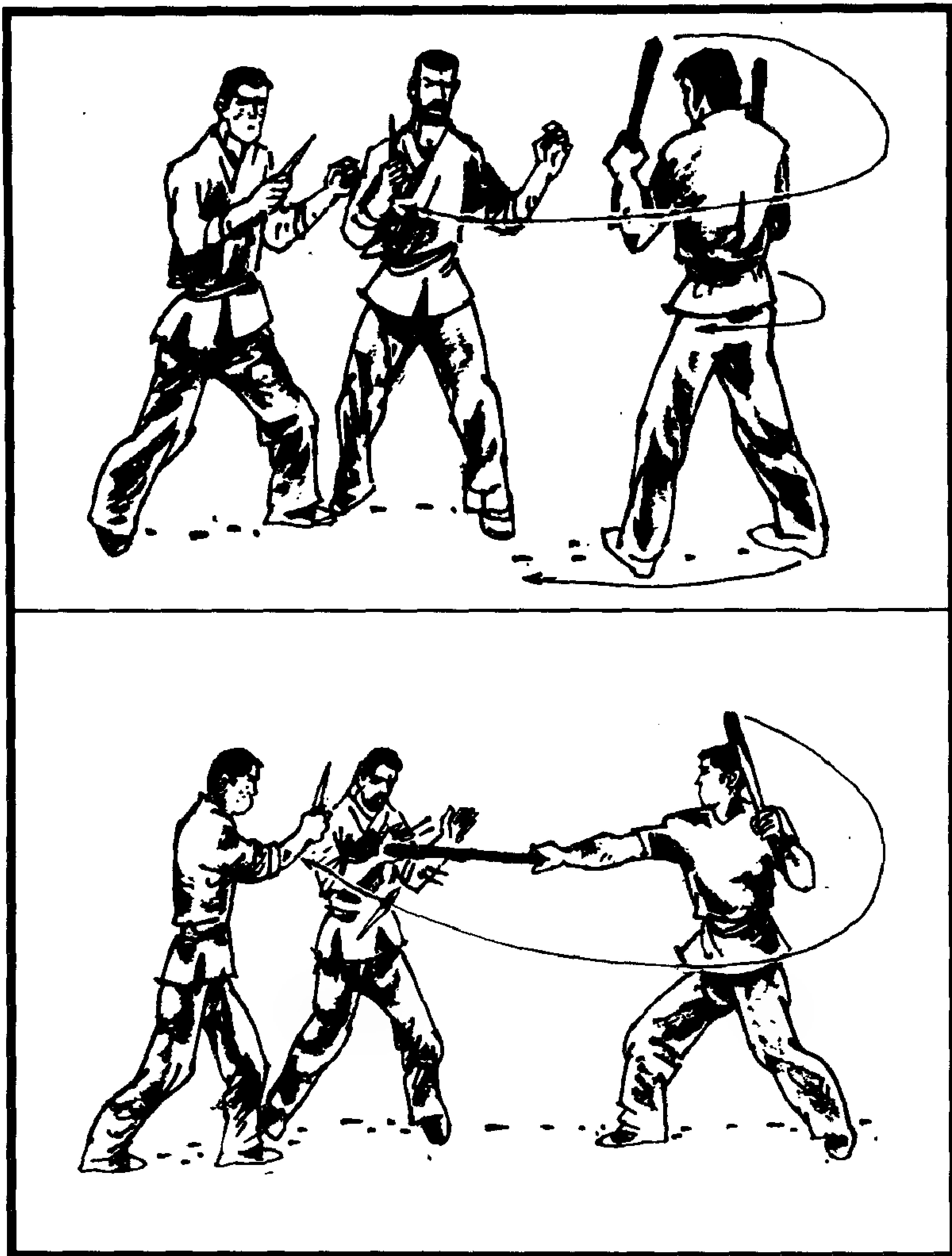
5. 我方迅速移到对手的后方，用右棍从后方锁住对手颈部，并用左棍底部攻击对手的太阳穴。

动作要点：

上步贴近要快，锁颈要有力。

实质剖析：

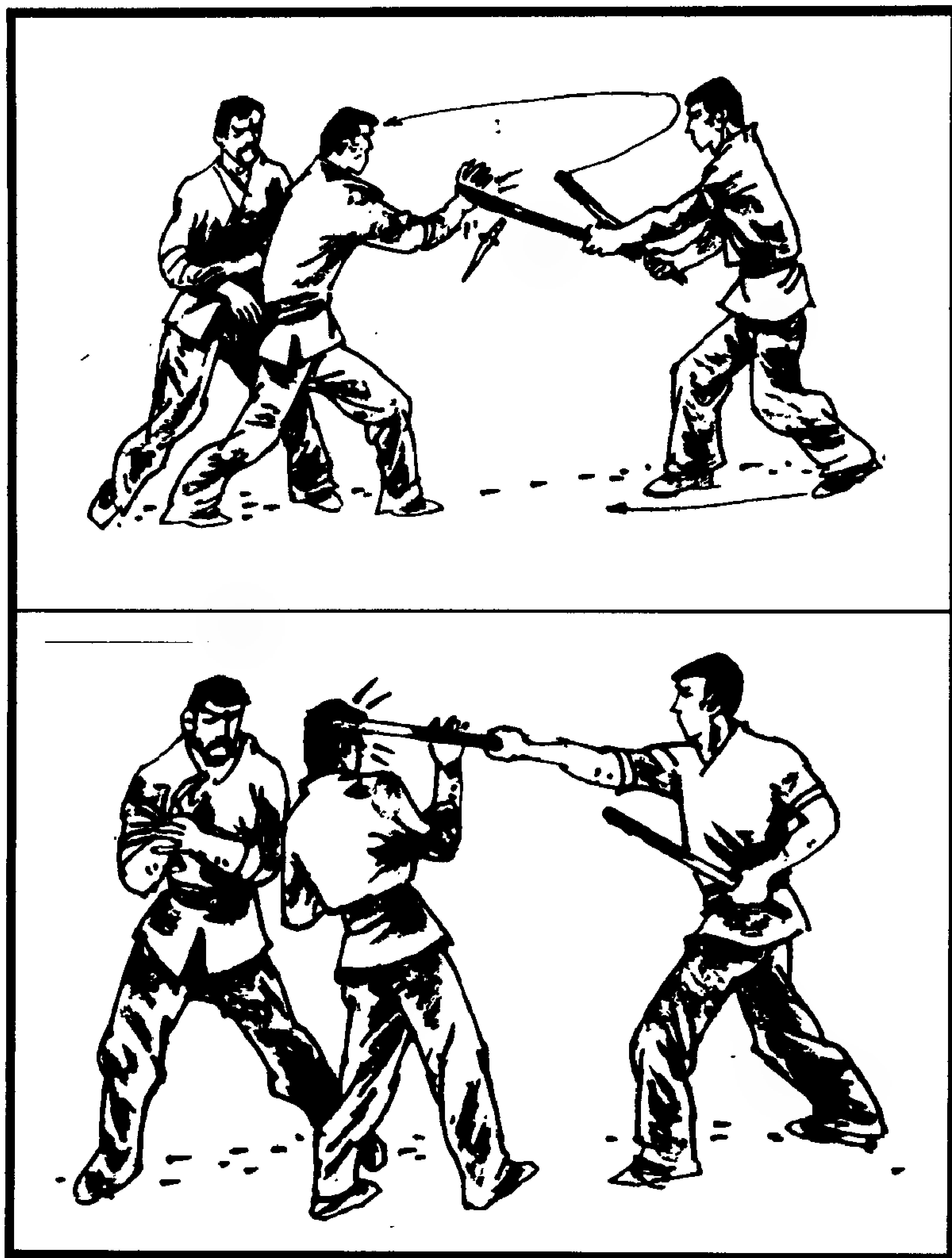
在实施连环击打时要左右手配合协调，不给对手以喘息之机会。在绕到对手身后锁颈时，一定要锁死，但要注意，这样不用多久，将使对手因窒息而身亡。



上步连环扫击——击腕扫头技法

1. 我方与两个持刀对手对峙。

2. 在两个对手发动攻击之前，我方迅速用右棍攻击距我方较近的一对手的持刀手，使其匕首掉落。



3. 当受击对手后退时，我方迅速用左棍攻击另一对手的持刀手臂。

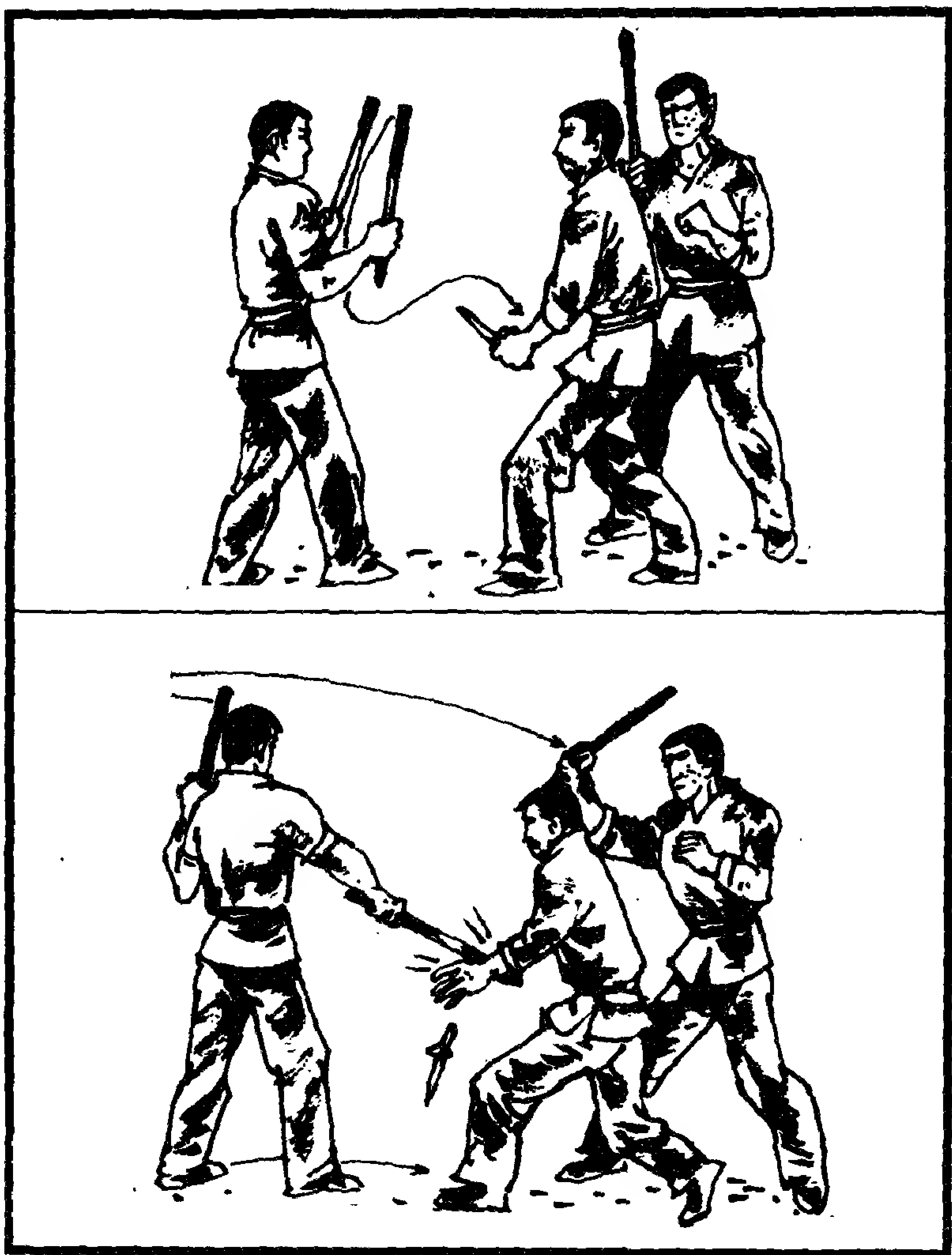
4. 我方随即用右棍攻击这一对手的头部。

动作要点：

攻击速度一定要快,不给对手以喘息机会,发力要迅猛。

实质剖析：

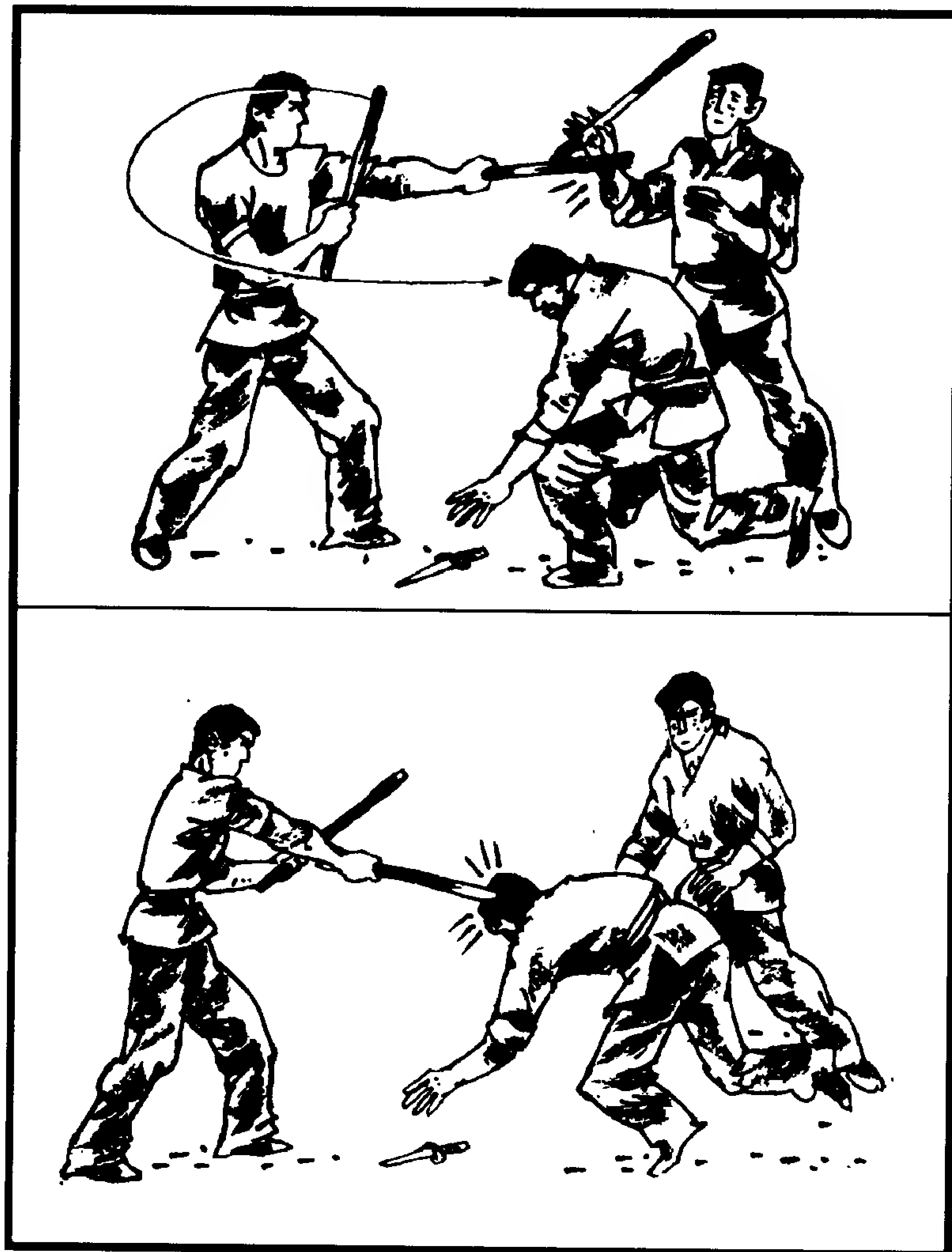
运用短棍去对付两个或两个以上的对手时，一定要配合轻巧灵活的步法。在实施攻击时，应先迅速猛击距离我方最近的对手,下手一定要狠,且不可恋战。



上步撩击与摆击——削腕摆头技法

1. 我方双手持短棍与两个对手对峙。一个对手持匕首，另一对手持短棍。

2. 我方在对手反应前，迅速用右棍攻击持刀对手的持刀手臂，使其匕首掉落。



3. 在持棍对手用短棍攻击前，我方迅速用左棍攻击对手的持棍手的手腕。

4. 我方随即用右棍猛击持刀对手的头部,以彻底将其击垮。

动作要点：

移步迅速，攻击有力，扫击时充分运用腰力。

实质剖析：

在一对二的打斗中，千万不能让对手形成包围之势，应不断移动步法，抢占有利地形，造成局部的一对一时机。下手时一定要狠，务必一击制胜。

剑 道

剑道，是两人身穿护具，手持长刀，进行格斗竞技的体育运动。剑道是日本传统文化中一颗灿烂的明珠，有几千年的悠久历史，至今仍是日本国民普遍喜爱的体育运动项目。在古代，日本的武士阶层是一个掌握统治权的阶层，他们共有的一个特征，就是持有高超的剑道技术，并通过这种武功，征服其它民族和获得统治地位。所以，剑道在日本历来倍受人们的推崇。日本的剑道有很强的实用性，格斗中如何克敌制胜是剑道发展的唯一宗旨。在现代，虽然剑道在战场上的功能已经消退，但它作为一种格斗形式的体育运动仍然深受人们的欢迎。当前，在日本就有七百万人参加剑道的常年训练。日本的大学、中学、警察、军队系统，都把剑道列为必修的课程。在世界上，剑道也在大部分国家有所传播。

剑道有自己的一套技术体系，其内容可以分为基本技术、进攻技术、防守反攻技术、格斗竞赛技术及剑道专门素质的强化训练等。此外，剑道还有一种叫作“形”的套路形式，即以两人为一组，用规定的动作进行攻防训练。

日本剑道以劈刀、突刺两种动作为主要技术。劈、刺对方的身体部位，限于头面部位、喉咙部位、手腕、左右肋骨胴部。剑道除了格斗技术外，还有丰富的思想理论，其中有修身养性、为人之道、尊重他人、崇尚礼仪等等，这些理论大部分脱胎于中国古

代儒家思想和佛教禅宗思想。这些理论和日本剑道技术有机地结合在一起,使学习剑道的人在掌握剑道的同时,学习适合日本传统文化的人生哲理。

日本剑道的理论极为丰富,其中以古典名著《五轮书》等最为精辟。剑道的理论中最明显的特点是精神修炼。

(一)宫本武藏的《五轮书》

被奉为剑道圣人的宫本武藏,生于1584年,死于1645年,是日本最卓越的剑道家。

日本宽永20年(1643年),宫本武藏隐居在九洲肥后不到两年他就逝世了。宫本武藏的剑道功夫是惊人的。他"自弱冠即倾心兵法之道,十三岁首次决斗,战胜'新当流'兵法家有马喜兵卫。"十六岁,但马国"刚强"之兵法家秋山,败在他手下。二十一岁赴京都,遇天下兵法家,决斗数次都获胜。其后至各国,向各流派兵法家挑战,决斗六十余次,没有一次失败。他的剑道在当时所向披靡。但他并不满足于剑道决斗中的胜利,遂致力于兵法的研究,揣悟剑道的哲理。他说"年过三十,回顾过去之历程,兵法至高,前所未有,此因道之有为而不离无理乎?抑他流兵法有所未逮?……其后,朝夕锻炼,以悟至深之理。如是,于我五十岁时,始得兵法之道。"宫本武藏在《五轮书》中记述了剑道的哲学道理和战术方法。全书分"地"、"水"、"火"、"风"、"空"五卷。

1. 地之卷:是剑道兵法的大概描述。叙述了他的"二天一流"兵法的选用;修炼的心理准备。

2. 水之卷:将剑道技术详细分类并加以说明。

3. 火之卷:描写自己与强手决斗之经历,其中除了剑道的技法之外,还从战术方面加以说明。

4. 风之卷:评述其它剑道流派的技法,并与自己的剑道加以比较,点评彼此的优劣得失之道理。

5.空之卷:即"万里一空"的意思,道出了剑道家"悟空"的心境。武藏按现世的观点解释"空",将"空"断言为不迷之心,人世间的大道。认为万物皆空。

全书不到三万字,但字字真切,不仅说出了剑道的技法运用的战术原理,还处处道破了剑道中所蕴藏的人生哲学。把身体动作和心理动向叙述得既合理又不独断,后人称此书为"战斗的心理学"。

书中强调,练习剑道必须经常反省,经常思考。不可光练不想,也不可光想不练。在与敌决斗时,事前要反复琢磨对方技术上的优点和缺点,特别是对手拿手技术,要模仿、假设,要去熟悉。决斗时则尽量发挥自己的技术,奋力制服对手。要多学习各种技术,同时要精几手"得意技"。训练中要谨慎、刻苦,善于思考;决斗时要勇敢、刚毅,无所顾虑,只有"压倒敌手"才是唯一信念。这些都是现代剑道训练中奉为神圣的信条。

(二)剑禅合一

剑道的理论,最明显的特点是"剑禅合一"。在日本德川时代初期,东海寺始祖"泽庵禅师"的《不动智神妙录》中指出:剑道应当做到"剑心合一"。练习剑道,禅理占六成,剑(刀)技占四成。到达"无念、无想、无我"的境界,剑技才能随意进退,意到剑到;"剑心合一"。

剑道以"无念、无想、无我"的心境为终极境界。为发挥高度剑(刀)术技能,把练剑时的精神状态;依基础程度分三个阶段:第一阶段是摒弃杂念,集中思想;第二阶段在集中思想的基础上,能顾及四面八方的动静;第三阶段则为"无念、无想"的精神境界。这和佛家参禅的心境几乎是一样的。正因为练习剑道和修行参禅心境相同,所以古往今来,练习剑道者无不时常坐禅,以此使剑道进步加速,达到身心兼修的终极目的。

《不动智禅妙录》还描述了剑道技术达到最高境界时，随意移动身体就能施展剑技的招势。能在“间不容发”之际，连续攻击对方。这些快速的剑技，系发自人的内心灵感，属于一种反射性的技能。欲达到这种高级技能，训练中必须保持轻松“无我”之心境，而这种心境非通过“坐禅”训练是不能求得的。

（三）“气、剑、体”一致

“气、剑、体”一致也是剑道的重要理论之一。“气”是剑道训练者的精神所在，“剑”是剑道技术中进攻和防守的工具，“体”是剑道训练的整个身体。做每个劈剑（刀）或突刺的动作，都必须由精神统帅身体和剑，使气、剑、体成为一个整体，如此，才能达到在一瞬间有效地击中对方要害部位的目的。剑道要求的“气”应该是勇敢果断、刚毅坚定、不屈不挠的气概，这种气概能引导整个身体进行剑道运动，从而使剑的技术达到神出鬼没的境地。

“气、剑、体”一致，对于初学者而言自然是很困难的，但初学者可以从剑（刀）技分解开始学习，逐渐达到以整个身体来支配剑的使用，最终将精神融化在整个剑技之中。至此，就能达到炉火纯青、“气、剑、体”合一的境界。

（四）无心

剑道训练理论还提出追求“无心”境界。只有到了“无心”境界，始能发挥自己的全身本领而克敌制胜。“无心”要求训练者放弃自我的意念，因为有了“自我”，就会产生种种杂念，无法集中精力来发挥自己应有的技能。但“无心”也不是自己心中空空，而是指心能随剑（刀）的意向而变，剑能以心的愿望而动，剑和心交融一体。《五轮书》“空之卷”中指出“知有，知无，知空”，就是对无心理论的解释：“知有”就是熟悉有关剑道的一切技术和知识；“知无”就是说一旦掌握了剑道的基本技术和知识之后，

就要向自由发挥阶段发展,冲破一切固定的技术与知识的界线,摒弃已有的经验,感觉到自己是不存在的,即达到禅宗所谓的“人本无一物”的境界;“知空”就是在“无”的基础上,用万物皆空的意念去使用剑法,此时就会进入最充分的自由发挥状态,因而剑技也就可以达到最完满的水平。

有了“无心”的要求,对敌格斗就能产生忘生、忘死、忘敌、忘我的大无畏精神,同时也可以做到不动念,不介意,视敌人为草芥的英雄气概,而这种精神和气概是人类战斗中最宝贵的。

剑道的理论是内外兼修的。内在的精神、气息、思维的训练与外在的剑道技术的训练,是相互补偿的关系。因此,每一个学习剑道者,在学习剑道技术的同时,都要研究剑道的理论,以取得内外兼修的效果。

军用匕首

说起战争中出现的个人携带武器，人们自然想到手枪、步枪、冲锋枪、轻机枪这样的轻武器，然而，最贴身的，多为特种部队装备的小型武器，则是有战场上的“小白牙”之称的军用匕首。

军用匕首源于何时，无人得知，或许很早以前就已在战争及恐怖活动中普遍使用。但是，军用匕首的真正使用，却是第一次世界大战后期的事。

一、MKI 堑壕匕首

在第一次世界大战中，堑壕式的防御使双方经常在堑壕里遭遇，因而肉搏战成了解决战斗的最后选择。手枪、匕首是进行肉搏战的主要武器，尤其是安装机械关节的匕首在战斗中的作用尤为突出。受此启发，当时的美国海外派遣部队军官詹姆斯·马克涅比少校将机械关节与双刃刀片组合在一起，从而诞生了真正的军用匕首——MKI 堑壕匕首。

这种匕首由机械关节和双刃刀片组成，刀与柄之间用螺线衔接，装卸方便。钢制刀刃，长约 17 英寸，加上机械关节部分，全长 29 英寸，刀柄上标有“美国 · 1918 ”的字样。

此后，美国开始生产 MKI 堑壕匕首，并作为个人携带武器装备美军。在第二次世界大战中，考虑其用途的不同，又有了多种变形。虽然亚洲及欧洲战场的美军都配备有 MKI 堑壕匕首，

但事实上,使用匕首进行格斗的机会很少。后来,MKI 堑壕匕首主要提供给特种部队使用。但越战中,这种匕首的使用却非常频繁。

二、英国的突击队匕首

英国的特种部队也曾在战斗中使用军用匕首。1940 年,敦刻尔克撤退后,英国为了保存在欧洲大陆的残余力量,组建了第一支不需要重武器、以游击战为主的小型部队,这就是突击队。

突击队主要配备手枪、冲锋枪、轻机枪、手榴弹等轻武器以及贴身的匕首。突击队的训练异常严格,每个队员必须具备应付一切野外作战的能力,接受在大海、高山以及热带丛林等恶劣环境中进行的野外生存训练,比如,只用一根绳子进行山岳攀登和河流涉渡。突击队员必须掌握与游击战相适应的各种战斗技能,精通致敌人于死地的徒手格斗术,即便在武器被缴的情况下,也能利用格斗术赢得脱身的机会,同时,还得学会使用匕首偷袭哨兵、进行暗杀活动。通过这种卓有成效的训练,一个突击队员至少相当于正规部队一个中队的战斗力。

军用匕首在英国的突击队、SAS(空降别动队)、SBS(登陆别动队)等特种部队以及二战时的 SOE(英情报部)中都曾使用,其中最引人注目的当数专为英国突击队设计的匕首。

这种匕首形状独特,刀柄握起来微微感到有些粗大,两边开刃,刀柄上有刻纹,使用时手不打滑。据说,是由训练突击队的军官弗阿哈因根据自己长期居住在亚洲尤其是中国时的亲身体验设计的。钢制刀刃由英国著名的匕首制造商威尔金逊制作,鞘用皮革制成。

三、斯马切特匕首

这种匕首主要用于野外生存和作战,钢制刀刃,较薄,刀身宽,木制握柄,鞘用帆布或铜片制成,可挂在腰间。通过原始森

林时，用它拨开树丛和茅草，开辟道路。当然向敌人发动闪电般的袭击才是其真正的目的。过去在肉搏战中，刺刀总让人感觉不得力，而斯马切特匕首正好弥补了这一缺憾，它那独特的形状的确能给敌人致命一击。

二战时，美国陆军航空队于1942年设计了能折叠的小型斯马切特匕首，加有一个皮革带。匕首并不十分锋利，带有弧度，用于砍伐树木、制作猎物套圈和生火。

四、廓尔喀匕首

英军所统辖的印度廓尔喀士兵，也有自己民族独特的匕首，他们称“科科里”。廓尔喀式匕首是一种微有弯度的民族挎刀，主要用来防身，是每个廓尔喀人必备的贴身武器。长年生活在山地的廓尔喀民族很早以前就以“勇猛果敢”闻名于世，挎刀是廓尔喀人的象征。每个廓尔喀士兵的头上都有一小撮头发，他们相信如果死了，神灵可以抓住这撮头发，使自己复生。人们据此以为这是廓尔喀兵善战的原因，其实廓尔喀兵中许多都是出色的狙击手，在二战时缅甸的英帕尔战役中曾打得日军狼狈不堪，以致于后来日军一见廓尔喀人的挎刀就惊恐万分。

五、野外生存匕首

二战时，在南太平洋对日作战的美国陆、海军航空队飞行员经常因飞机被击中，跳伞落在海上或丛林中，因而飞行员配备野外生存匕首十分必要。

这种匕首能用于格斗、狩猎、肢解小动物、搭设帐篷，还用于极寒地区作业，免受蛇等害虫的袭击，功能比较齐全。后来，参加朝鲜战争、越南战争及海湾战争的美军飞行员都配备了这种匕首。

野外生存匕首有全长26.6英寸、刀刃长15英寸和全长24英寸、刀刃长12.5英寸两种规格，在皮革套里嵌有磨刀石。携带

时将匕首装在飞行员救生背心里或直接挂在腰上。匕首的一头呈铁锤形状,其重量正好用来敲打钉帐篷的钉子。

六、美国海军陆战队的格斗匕首

美国海军陆战队的格斗匕首也很有名。这种匕首全长 30 英寸,刀刃长 17.5 英寸,皮革制握把,性能优良,便于使用,一直由哥帕公司和卡拉半斯公司生产。

这种匕首除装备海军陆战队外,美国海军特种部队 SEAL(海豹突击队)、UCT(水中破坏队)和 SBSC(特别舟艇队)都使用这种匕首。

七、潜水员匕首

二战其间,德、美、英、意等国的蛙人以及潜水员在海里进行了大量水中破坏活动,同时海里还有鲨鱼这样残暴的鱼类。因此,匕首对于蛙人和潜水员来说,无疑是唯一的防身武器。

1. 美国海军的潜水员匕首

这种匕首适于水中作业,是一种十分坚实的重型匕首,长约 15.8 英寸,刀片一侧有犬牙状的小齿。由凯巴公司生产。

美国海军后来吸取了越南战争的经验教训,生产了具有潜水和作战两种性能且符合美国海军军用品规格的作战、潜水匕首,全长 27.5 英寸,刀刃长 15 英寸,呈刺刀形,背部有犬牙状小齿,鞘用合成树脂制成。能割断绳索,挖凿岩石,适于搏斗。

2. 英国海军的潜水员匕首

这种匕首由英国专门生产潜水工具的茜柏·高尔曼公司制造,是带橡胶柄的直刃式匕首,不易生锈,适于水中作业,刀刃呈船形,很锋利。二战中潜水员和 X 艇(潜艇)人员将其套在脚上,使用十分方便。

1962 年到 1975 年,英国海军曾对它进行了改进,但是改进后的匕首不适应水中作业,又已恢复使用原有式样。

八、美国绿色贝雷帽部队的匕首

绿色贝雷帽部队是美国有名的特种部队，但他们的匕首并无特别之处。最初用的是英国突击队匕首，后来，绿色贝雷帽部队针对自身的特点，根据需要，开始向厂家定做适合自己的匕首，供队员使用。

绿色贝雷帽部队的匕首并不锋利，但要求匕首非常结实耐用，无论怎样使用，刀刃也不会卷刃或崩断。

此外，世界上其它国家也有自己各式各样的折叠式军用匕首。

剑

剑在我国始于西周初，距今已有三千多年的历史。当时的剑形似匕首,剑身较短,也不算锋利。春秋战国时期,诸侯称霸,频频交战。由于战争的需要,制剑业有了很大的发展。剑具有外型美观,携带方面,既宜格斗,又可装饰,能劈能刺,远击近防,运用灵巧的特点,从而各诸侯竟相罗致能工巧匠,大兴铸剑,留下了许多价值连城的宝剑。这些剑都冠有名称，其中最著名的有“湛卢”、“沌均”、“膜邪”等。

相传,剑的创始人是欧冶子,楚王命其铸剑。欧冶子听老人传说,秦溪山下有一龙泉地,那里青山含黛,幽雅寂肃,有七星古井,排列如天上北斗,井水甘寒清冽,沌清洁净,宜于造宝剑。欧冶子跋山涉水,来到秦溪山栖身,在此地虔诚铸剑。时过境迁,欧冶子造出“龙渊”、“秦阿”、“工布”宝剑三枚。那剑寒光逼人,刚柔并寓,精美非凡。曾有诗描绘冠名古剑“摔如芙蓉出,烂如列星之行,浑浑如水溢于塘,严严如琐石,焕焕如冰释。”可见,当时剑的材质、硬度、弹性、光度及其造型诸方面都已日渐成熟,而且有众多的种类,如龙泉剑、七星剑、青龙剑、青锋剑、柴薇剑、乾坤剑等,各持所长。

怀素的狂草在唐书坛问世之后,引起了巨大的震动。笔墨点画,狂放不羁,如龙腾蛇行,如剑锋刀刃,恰到好处地揉进了剑术刚劲展转的腕力运动。李白赞怀素书法的《草书歌行》“墨池飞出

北溟鱼，笔锋杀尽山中兔。”“飘风骤雨惊飒飒，落花飞雪何茫茫。”“左盘右蹙如惊电，壮如楚汉相攻战。”这哪里是大成书法，简直是一幅千古奇观的剑术表演！这里虽是写笔划刚健，却如视剑锋刀刃，飞刺砍杀；这里虽是文墨成点画，却如闻剑锋飒飒，皑皑银光。“楚汉相攻战”一句，使人恍惚如临刀剑纵横，千军万马的古战场。好一派生死争战，惊心动魄的天地！

剑术不仅动作潇洒，造型优美，而且具有意境舒广，感情真挚的精神气质和鲜明的民族特点。这一切构成了剑术的风格和特征。

刀

刀是中国古代兵器的一种，中国武术器之一。原始社会已有石刀出现。殷周时，有了青铜刀。汉代，骑兵在战争中起着重要作用，铁刀被广泛用于军事。刘熙《释名》:“刀，到也，以斩伐，到其所乃击之也。”由于它的杀伤力超过了原来战场上惯用的两侧有刃，前推直刺的剑，因此士兵临阵“其长兵则弓矢，短兵则刀、铤(小矛)”。战场上，刀几乎取代了剑，成为军中的主要武器装备。此后，在刀的形制、刀法上，历代均有变化和改进。直至武器已很发达的今日，钢刀仍不失其在战场上的作用。

武术刀与军事用刀的形制大致相同，均是刀身一侧有刃，另一侧为无刃厚实的刀背，有尖，有柄，有护手。根据刀的形状，柄的长短，单、双手的持握之别，一般分为单刀、双刀、大刀、朴刀等。它既保留着古兵器的某些形状，又具有适合演练的特点。

俗语“单刀看手，双刀看走”，是指练单刀的刀术运动中，必须注意不握刀的左手与操刀的右手的配合，通过左手的屈伸、收展、抡摆，使右手刀的劈、砍、斩、撩和格、架、缠、裹的动作协调一致，发挥刀的运动幅度、速力和攻防意向。如，左砍刀时，左手内收、屈肘，有利于上体肌肉的收缩，助使右臂发力，并对刀在左前方的飘落起着制动作用。“弓步直刺”时，左手若右摆则刀略短，若左摆则刀略长，可视其所需调整变化。刀是攻防的主体，但左手的一推、一搂、一勾的动作也包含着拳术本身所固有的攻防含

意。单刀还有双手并用之处，如推、架、裹等刀法均应借助于左手。缠头、裹脑等动作，用左手的摆、收、展、落进行配合，使动作有了生气，不死板僵化，动作与动作有机地联系起来。在定势动作时，左手的指向往往是下一动的运行方向，可起到“形断意连”的作用。因此，要“单刀看手”。

练双刀是两手各持一刀。它的刀法与单刀用法近似，要求双手均要熟练地掌握刀法。此外，双刀还有较多的“刀花”，对上肢和身体各部的协调性要求较高。在运动中双刀刀法能否密集、多变、灵便，除双臂、双手的作用外，更要靠步法的进退、移动、速缓进行调节。一般说，步速则刀快，步缓则刀慢。两腿走得好不好，直接影响着双手舞动双刀的动作协调性、速度性和灵活性。因此，要“双刀看走”。

刀在演练时要气猛、意猛、法猛，三者贯为一体，即拳谚所说“力如猛虎”的特点。

棍法打斗精要

持棍搏击在技不在力。俗话说："拳怕少壮，棍怕老狼"，徒手搏斗，力气大者可占不少优势，但用棍搏击，情况就不同了。棍法在技击上不主张硬拼劲力，而是讲究技巧方法，刚柔并用。用棍搏击时，要考虑两棍之长短，量度距离之远近，计算时间之迟速，明确生死棍的变化，生死门之趋避，老嫩棍之进退，发力点之控制，圈击点之内外。掌握了这些才能在搏击中得机得势，巧妙的战胜对方。

棍法笔迹技巧：

1. 力点。以棍击人，最有力的地方是在棍；一尺内的一段棍梢中的任何一点，都称力点。敌我双方搏击，彼此都想用这一段棍来打对方。

2. 先锋手。两手握棍，在前面的手叫先锋手。棍的力发自先锋手受伤，力则无从发出。所以，凡是敌人发棍攻来，我要避其力点，而制其先锋手。

3. 生死门。向生门闪，就是避开敌棍的力点；若向死门走，即是自己投身于敌棍的力点之内，自投罗网。当对方发棍攻来的一刹那间，我要立刻判断出哪边是生门，哪边是死门，应该向哪边闪避，这需要平时细心研究、练习才能做到。下面提出一个原则性的判别，即从棍的力点前进的方向来判别，如敌用中平枪刺来，则敌棍尖前进的直线两侧是生门，我可向左闪，也可向右

闪。敌用横扫棍攻来，则顺棍尖发出之弧线的方向力尽点为生门，例如：当敌用横棍向我左肋扫来，此时我如向左侧闪身，则是走死门，迎敌所击，若向前方闪避，则是走死门，迎敌所击，若向右前方闪避，则是走生门，避力点。

4. 生死棍。两棍交叉，如我棍在敌棍上面，我棍称为生棍，因为此时棍可以自由灵活攻敌。如我棍被压在敌棍的下面，则我棍称为死棍，因我棍受敌棍的克制，不能自由进攻。死棍应采取守势，伺敌发出攻势时才顺势反攻。

5. 远转圈点。在与对方相持的过程，为了控制对方，变棍攻敌，往往使用粘缠圈转法，使棍尖作圆周活动。棍尖远转的圆圈大小要适当，如圆点太小，虽然运棍的速度快，但扣击的劲力不强，如果圆点太大，则运棍的速度缓慢，容易被对方闪避。因此，棍尖运转圆圈的直径不要超过一尺半。为了战胜对方，我们应该使棍尖运转的圈点尽量小，而又能发出足够的扣击劲力。需知在能发出同样劲力的情况，圈小胜圈大，因为圈小则速度快。

6. 控制圈。在与对手对峙时，我把棍尖指向对方，要跟着对方的闪避进退而变，始终使对方落入我棍尖圈击的范围内。如果我的棍尖不离直径尺半的圆圈，对方则始终落入我的圈击范围内，这是因为一个人的胸宽不超过一尺半的缘故。反过来，敌人发棍攻我时，我要迅速闪身，走出其尺半控制圈之外，才可避免受击。这就是所谓的“出圈”是使对方攻来之棍，快到来时突然失去目标，使其进棍落空；入圈就是在出圈之霎时，我趁移步换形之际，同时进棍攻入对方之内圈，使对方进攻之棍无法及时收回招架。在这里，当对方的棍攻来，如何使对方的棍落在圈外，这是更重要的一着，此时我纵然攻他不中，也无危险。因为我已出其控制圈，且封闭门户了。关于出圈有一闪二迫三招架之法。闪，就是对方发棍攻来时，我闪身移步，走出对方棍的控

顺势反击。迫，就是敌棍压住我棍，我收棍绕身，使已棍靠近自身，我逼步向前，用棍向外逼拦敌棍，使敌棍被阻挡在我棍外面，使对方的棍力点从我的内圈变为在我的外圈，从而化解对方的攻势。招架，就是敌棍攻来已接近时，我举棍招架，暂时反攻，静而待变，注意其变棍，等敌人再发出攻击时方顺势反击。这是虚招架暗藏伏击，是以柔化刚，以静制动，以奇取胜的棍法。我守而不攻，故意示人以怯弱，使我得以乘其空隙，攻其无备，这是取胜之道。

"棍术在技不在力"凡棍长丈二，手操其中，两端各空出五、六尺、手动寸许，动尺便可及丈。临敌，身常侧立，这样，要防守的区域纵有七尺，但手只须在上下左右七寸间展开。所以，力不虚用，握也坚固。挪展身形、只在数尺之地进退闪让，棍影如山，环护周身，棍势如长虹饮涧，拒敌若城壁，破敌若雷电。

棍术特点

制圈，并棍，也是我国最古老的兵器之一。在《太白阴经》中就有这样的记载："木兵始于伏羲"。这就是说，远在传说中的属三皇五帝之一的伏羲时代，就已用木棍作武器了。原始时代的棍棒，人们用来采集、捕鱼、擒兽，也用来防卫，后逐渐成为兵器。棍作为兵器，最早称作"殳"，列为五兵之一。《诗经·卫风伯兮》上就有这样的诗句："伯也执殳，为王前驱。"说明在周代，棍已成为重要武器。至宋代，棍术盛行，宋代《武经总要》说棍是'取坚重木为之，找四、五尺，异名有四：曰棒、曰轮、曰杵、曰杆"。棍术在明代最为盛行，抗倭名将俞大猷的棍法，被戚继光誉为"千古奇秘"，俞大猷所著《剑经》，集棍地之大成。明代武将程冲

斗的《少林棍法阐宗》也是著名的棍法论著。

棍的流派很多，有少林棍、五虎群羊棍、青田棍、巴子棍、紫微棍、张家棍、腾蛇棍、东海边城棍、俞大猷棍等等，可说流派纷呈，风格各异。

近现代的棍，用白腊杆制成，韧性强，硬而有弹性，既柔且刚。棍有大棍、齐眉棍、三节棍、大梢子棍、手梢子棍等。大棍，高于身长，舞动时需要有很大臂力和腰腿劲，大棍可以在远距离攻击对方；齐眉棍，高于眉齐，舞动时可大蹦大跳，抡、劈、扫、舞，灵活多变，便于招架防守，利于近身攻击；三节棍，是三节短木棍，中间有铁环相连结，携带方便，舞动时可长可短，可伸可缩，枪，多变；手梢子棍，是一种较为短小的梢子棍，有单手梢子棍和双手梢子棍之分。

各种棍的技法，都离不开劈、崩、抡、扫、缠、绕、绞、点、拨、云、拦、挑、撩、挂、戳等。棍术练习要求手臂圆熟，身棍合一，力达棍端；舞棍时勇猛快速，手、眼、身法、步协调一致；双手执棍能开合旋转自如，表现出“棍使两端”、“棍打一片”的特点。

棍术，在武术中具有重要地位。明代戚继光主：“若能棍，则诸利器之法，从此得矣。”明代嘉靖年间的武将何良臣在《阵纪》中也说：“学艺先学拳，次学棍。拳棍法明，则刀、枪诸技自明之耳。所以拳棍为五诸技之本源也。”可见，棍术是武术各种兵器的基础。

练习棍样有利于提高身体力量、速度、灵敏等素质和培养勇敢顽强的精神。

枪术特点

在古代与矛、槊属同类武器。枪由矛演变而来,是我曙最具有代表性的古兵器之一，是古战场拼杀的重要兵器。这种以刺为主的长兵器,在古兵器中具有较大的杀伤力,自汉以后,戈废戟衰,而矛独存,成为古战场上车战、步骑战的利器,因而古人崇尚枪术,尊枪为“长兵之帅”、“百兵之王”。

枪也有着悠久的历史。据《事物记源》记载,黄帝与 尤作战时,即有枪。商周时期打仗主要是车战,使用的主要兵器是铜质木柄的戈与矛。

枪在历代战场上被广泛使用，历代名枪手辈出。春秋时代孔子的学生冉有就善用长矛,据《左传》记载,在一次参加鲁国的战斗中，他挥动长矛把入侵的齐军杀得大败。三国时的蜀国著名大将赵云，凭着一杆长枪在长板坡把曹军杀得人仰马翻。唐五代王彦章以枪名于世，人称“王铁枪”。宋代著名民族英雄岳飞,手持丈八铁枪,横扫金兵。宋代农民起义军领袖李全弓马矫捷,能运铁枪,号称“李铁枪”,其妻杨妙贞,也是使枪能手,自称“20年梨花枪,天下无敌手”。明代抗倭名将唐顺之、俞大猷、戚继光,都有一手好枪法。

由于枪术使用广泛,历史久长,名手辈出,因此,枪术理论著作也不断问世。早在魏晋南北朝时，就有总结枪法技术的著作出现。明代戚继光的《纪效新书》中有长枪法一卷,唐顺之著有

《六合枪谱》、吴殳的《手臂录》、是集枪法大成之作。

到了明代，枪术已形成许多流派，有按地区划分的东路枪手、河东流派，有按姓氏划分的张朱派等，到明代枪法有十七家之多，其中最著名的有石家枪、峨嵋枪、杨家枪、沙家枪、马家枪、少林枪、议口枪等。这几家枪法各明特点，如马家枪根大头尖细，主要功夫在两腕；沙家枪以竹为杆，主要功夫在两足；杨家枪木杆，勇力粗犷者易学。

在古代，枪的种类很多。宋代《武经总要》中绘有宋代长杆铁枪图样多种，枪头各异，有尖似笔锋的，有带钩刺的，有似梭的，在明代《武务志》中绘制的长柄铁枪，有箭形枪、四角枪、曲刃枪、大枪、花枪、双头枪、钩镰枪、四标枪等多种。近代武术套路中所用的枪有大枪、花枪、双头枪、双枪、钩镰枪、双头双枪，多用白腊木做枪杆，枪头钢制呈梭形，头杆相接处系扎红缨。

枪的技法以拦、拿、扎为主，这是枪术的基本动作。拦枪和拿枪又称"圈枪"，是防御之法，防对方兵器乘隙而入，同时圈小、迅速、准确、有力。扎枪是进攻之法，有上平、中平、下平之分，其中以中平为最重要，有"中平枪，枪中王，当中一点最难挡"的拳谚。要做到"枪扎一线"，注意发挥枪头作用，并且使腰部用力与上下肢动作协调一致，枪式平正，枪尖直出直入，力达枪尖，其进锐，其退速，出枪似蛟龙出水，入(收、缩)他如猛虎入洞。除上述三种枪法外，还有劈、崩、点、穿、挑、拨、云、扫等法，运用时方便灵活，悠忽多变。

枪术的特点是身法灵活多变，活动范围大，步法轻灵、快速、稳健，动作清晰，动静分明，刚柔相济，吞吐自如，飘洒大方，势如游龙。花枪、二头枪还可舞花、抛枪等，气势奔放。双头枪的花法，更独具一格。

枪术是"十八般兵器"中较难学的一种，有"年拳、月棒、久练

枪”之说。

枪术可与大多数器械对练，故称“百兵之王”。对练套路有“棍进枪”、“单刀进枪”、“空手夺枪”、“三节棍进枪”、“九节鞭进枪”、“双插子进双枪”、“双梢子进枪”等。

软器械的特点

软器械是指绳标、流星锤、二节棍、三节棍、七节鞭、九节鞭、十三节鞭等，它们是能长能短，能放能收，软中见硬的武术器械。

绳标，是在一根长绳的一端拴在一个金属制的镖头。技术方法别致，主要以缠、抛、抡等为主，利用身体各关节部位，做缠、绕、抛、抡、快速、有力、准确地将镖头击出，然后再收回。要求收放自如，软中见硬，力点准确。

流星锤，有单流星与双流星之分。在一条长绳的一端或两端系有金属制的圆锤。技术方法与绳镖相近，因用身体关节部位抖锤窜出，迅如流星而得名。

三节棍，在一节的两头用铁环与另两节短棍相连，各节短棍长度相近，三节总长相当于人体的高度。使用时两手分握两个梢节、或一手握梢节、一手握中节，或单手握棍。它以抡、扫、劈、戳、架、格等棍法为主、配合舞花构成套路，要求快速勇猛，刚劲有力。套路运动时还有舞花、背棍、抛棍等动作。

七节鞭、九节鞭、十三节鞭，一般通称九节鞭，握、把、铁节、镖头之间以铁环相连。九节鞭，被认为是猛烈的暗器，持鞭打出，可击，可笞，可勾，可缚，善用者常能胜刀剑。平时携带方便，或收握手中，或围于腰际，用时用力一抖，便可挥动。九节鞭以缠、抡、扫、挂等用法为主，要求抡起似车轮，舞起似钢棍。可以

左右手分持练习，称“双鞭”，也可一手持鞭，一手持其他器械组成套路进行练习。如“刀里加鞭”。

练习软器械，开始时往往不容易一下子掌握它的运动规律，很容易缠住身子，有时还容易出现碰伤身体。因此，初学时可以用代用品，如用沙袋作流星锤的锤头，待熟练后，再换成金属锤头。

[General Information]
书名= 棍棒无情——钩镰筷拐棍实战搏击精萃
作者= 中国南方武术馆武技研究室主编
页数= 283
SS号= 11154737
出版日期= 1998年11月第1版